

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra české literatury

Bakalářská práce

Propojení tanečních technik s prvky fyzioterapie v taneční a pohybové výchově dětí 6 - 10 let

Linking dance techniques with elements of
physiotherapy in dance and movement education of
children 6 - 10 years

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Ondřej Hník, Ph.D.

Autor bakalářské práce: Michaela Piherová

Studijní obor: Vychovatelství

Forma studia: kombinovaná

Bakalářská práce dokončena: prosinec, 2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Propojení tanečních technik s prvky fyzioterapie v taneční a pohybové výchově dětí 6 - 10 let vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury. Tištěná forma práce je shodná s elektronickou.

Souhlasím, aby byla práce uložena na Karlově univerzitě v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Praze dne 5. prosince 2014

Podpis:

Anotace

Propojení fyzioterapie a tance, jako zdravého pohybu pro tělo a mysl, působí pozitivně na správné držení těla. Toto spojení v taneční a pohybové výchově je specifické i tím, že vede děti k umění a poznávání estetických hodnot. Obecně vede tato výchova k radosti z pohybu a plnohodnotnému trávení volného času. Tanec uvolňující endorfiny rozvíjí emoční stránku dětí a působí na jejich harmonický rozvoj osobnosti. Během lekcí taneční a pohybové výchovy děti rozvíjí pohybovou paměť, která propojuje vizuální a sluchovou paměť s koordinací těla.

Klíčová slova:

Taneční a pohybová výchova, rozvoj osobnosti, fyzioterapie, taneční techniky, rozvoj motoriky, pohybová paměť

Anotation

Linking physiotherapy and dance such as healthy exercise for body and mind, has a positive effect on correct posture. This combination of dance and movement education is also unique in that it encourages children to explore the arts and aesthetic values. Overall, this education to the joy of movement and a fulfilling leisure. Dance releasing endorphins develops the emotional effect on children and their harmonious development of personality. During lessons of dance and movement education children develop movement memory that combines visual and auditory memory with coordination body.

Key words:

Dance and movement education, development of personality, physiotherapy, dance techniques, motor skills development, movement memory

Obsah:

Úvod	- 1 -
Cíle práce	- 2 -
I. TEORETICKÁ ČÁST	- 3 -
1. Tanec, fyzioterapie a jejich organické propojení	- 3 -
1.1 Tanec	- 3 -
1.1.1 Jazzový tanec	- 3 -
1.1.2 Klasický tanec	- 4 -
1.1.3 Moderní tanec	- 5 -
1.2 Fyzioterapie	- 6 -
1.2.1 Kinezioterapie	- 6 -
1.3 Propojení tance a fyzioterapie, jako východisko jednoho z pojetí tanečně-pohybové výchovy	- 7 -
2. Taneční a pohybová výchova a osobnost dítěte	- 8 -
2.1 Taneční výchova	- 8 -
2.2 Pohybová paměť	- 8 -
2.3 Vymezení pojmu osobnost	- 9 -
2.4 Dítě v osobnostním pojetí	- 9 -
2.5 Otevřené prožívání	- 9 -
2.6 Taneční osobnost	- 10 -
2.7 Harmonický rozvoj osobnosti	- 10 -
3. Shrnutí teoretické části	- 11 -
II. PRAKTICKÁ ČÁST	- 12 -
4. Úvod	- 12 -
4.1 Cíl praktické části	- 12 -
5. Charakteristika cílové skupiny	- 13 -
6. Metodické rozpracování lekce	- 14 -
6.1 První cvičení	- 15 -
6.2 Druhá skladba	- 20 -
6.3 Třetí skladba	- 23 -
6.4 Čtvrtá skladba	- 27 -
6.5 Pátá skladba	- 34 -
6.6 Šestá skladba	- 37 -
6.7 Sedmá skladba	- 41 -
6.8 Osmá skladba	- 46 -
6.9 Devátá skladba	- 48 -
7. Závěrečné výstupy dětí	- 52 -
8. Závěr	- 53 -
SEZNAM LITERATURY	- 55 -
ELEKTORNICKÉ ZDROJE	- 56 -

Úvod

Téma této práce je mým současným životem. Výuce tance a pohybové výchově pro malé děti se věnuji již osm let a snažím se, aby to byla zábava jak pro ně tak i pro mne. Proto stále hledám nové možnosti práce, spojení s pedagogickým náhledem na výuku tance a propojení s léčebnými fyzioterapeutickými cviky. Je neuvěřitelné, jak toto hledání napomáhá mě jako lektorce i v mém tanečním projevu. Já sama se tanci věnuji od šesti let a natolik to můj život ovlivnilo, že jsem v 16 letech začala své taneční zkušenosti předávat malým dětem, v 19 letech jsem se rozhodla vystudovat taneční konzervatoř a nyní tančím v poloprofesionálním souboru, se kterým vystupuji na Nové Scéně Národního divadla.

V této práci se budu věnovat konceptu lekce pohybové a taneční výchovy pro děti ve věku od 6 do 10 let. Celý koncept hodin, jejich výuky a prospěšnosti, vychází z metodické práce Marie Piskořové-Veselé. Sama jsem prošla touto systematickou výukou a vím, jak moc jsem si i díky tomu tanec zamilovala. Ale nejde tu jen o tanec, ale obecně o pohyb, umění a jeho krásu, naplnění a v každém případě i smysluplné využití volného času. Všichni si přejeme, aby naše děti trávily svůj volný čas, tak aby je to bavilo, aby se něco přiučily, aby měly rozhled a hlavně aby byly zdravé a šťastné. Pohyb a především ten správný, je zdravý, uvolňuje endorfiny, hormony štěstí a uklidňuje mysl. Umění je povznášející. Vést děti k poznávání krásy a umění a to nejen tanečního, mě velmi naplňuje.

Je velmi těžké všechny tyto poznatky dokazovat, jelikož materiálů k pohybové natož taneční výchově není mnoho. Ani škol, ve kterých by tyto zkušenosti mohli lidé získat, v České republice příliš nenajdeme. Proto se opírám především o svoje vlastní zkušenosti, a to mne jako žáka v tanečních lekcích, ale také mě jako pedagoga. Měla jsem možnost během své tanečně-pedagogické kariéry spolupracovat nejen s českými tanečními pedagogy ale i zahraničními a to z několika různých států. Tito lidé mě naučili, jak si vážit všeho, co vám pedagog předává a hlavně, jak jednou toto možná ocenit i moji vlastní žáci. Proto bych touto prací ráda dala možnost, možná malý návod, budoucím tanečním lektorům, jak lze vést tanečně-pohybové kurzy pro děti, aby je bavily, aby si z nich něco odnesli domů a aby pochopili, jak moc je pohyb pro naše tělo i mysl důležitý.

Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je představit takový koncept pohybově-taneční výchovy, který je založen na metodikách jazzové, klasické a moderní taneční techniky ve spojení s fyzioterapeutickými poznatky a pohyby pro správné držení těla. V práci bych ráda objasnila výchovný potenciál tohoto konceptu (pojetí).

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Tanec, fyzioterapie a jejich organické propojení

1.1 Tanec

Tanec je jedním z nejstarších uměleckých projevů člověka. V průběhu vývoje tance se objevil nespočet různých stylů a tanečních technik. Všechny ale mají jedno společné a to, že tanec je totiž pohyb. Tímto pohybem lidé vyjadřují svoje pocity, nálady ale také příběhy, ukazují preciznost technických pohybů i možnosti lidského těla.

1.1.1 Jazzový tanec

Jazzový tanec se vyvinul v USA. Základem tohoto stylu jsou afroamerické tance s prvky evropských lidových tanců. Název jazzový vychází ze spojení tance s hudebním stylem jazz, který je známý svou improvizací, synkopickým rytmem a kontrapunktem. Jazzový tanec je charakteristický právě kvůli polycentrickým pohybům, které jsou typické pro africký tanec. Tento pohyb vychází z více pohybových center, proto je velmi důležité umět izolovat jednotlivé části těla. Směr pohybů a energie vychází ven z těla. Charakteristické znaky jazzového tance, které pochází z tradičního afrického tance:

- krčení kolen a celkově tělo nízko u země, především při skocích
- rychlé přenášení váhy z jedné nohy na druhou
- pohyb na synkopickou hudbu a důraz na druhou (těžkou) dobu
- personifikace, kdy se tanečník stává tím, co tančí

Jazzový tanec je stylem muzikálů, které měly velký úspěch ve 20. a 30. letech 20. století. Do Evropy se dostal společně s muzikálem West Side Story (1957).

1.1.2 Klasický tanec

Klasický tanec má svůj jasně daný počátek a to v roce 1661, kdy na popud francouzského krále Ludvíka XIV. byla založena Académie Royale de Danse (Královská akademie tance). Společně s akademií vznikl i seznam prvků a jeho správné provedení. Jednotlivé prvky vychází z dvorského tance, který je kombinací italského, španělského a portugalského tance.

Velká baletní reforma se udála v 18. století, kdy v rámci Noverrova ballet d'action byly propojeny hudební, pohybové a výtvarné složky. A klasický tanec přestal být jen přehlídkou velkých skoků, piruet a vysokých nohou.

Na počátku 19. století je další důležitý mezník v klasickém tanci a to vznik tzv. „romantického“ baletu. V Paříži roku 1832 byl uveden balet La Sylphide choreografa Filipa Taglioniho, ve kterém byly použity poprvé špičky. Tato speciální obuv se stala specifikem baletu obecně.

Posledním velmi důležitým mezníkem je období známé jako Ballet Russes. Jedná se o skupinu mladých ruských tanečníků, kteří se pod vedením Sergeje Ďagileva rozjedou do Paříže na krátké letní turné mimo hlavní sezónu. Toto turné proběhlo v letech 1909, 1910 a 1911. Od té doby je ruský balet jedním z nejopěvovanějších na světě.

Charakteristické prvky baletu:

- vytočené pozice nohou o 90° (1. až 5. pozice)
- preciznost orientace na jevišti (body 1 až 8)
- jasně dané pozice paží
- velké skoky a piruety
- „partneřina“ Pas de deux (tanec v páru)

Klasický tanec je vydržený, plný extrémních poloh a přesných pravidel. Profesionální klasičtí tanečníci odchází do důchodu velmi mladí většinou ve věku kolem 30 let.

1.1.3 Moderní tanec

Moderní tanec postupně vznikal na přelomu 19. a 20. století jako osvobození od „strnulého“ klasického tance. Prvotní náznaky tohoto typu tance se začaly rozvíjet v Evropě, ale velký posun přišel až v USA, kde tanec získal svou technickou podstatu. Za moderní tanec podle Kubicové lze považovat všechny projevy uměleckého tance mimo oblast akademickou a nesouvisející s estetikou folklóru. V současnosti se za moderní tanec považují tance vycházející z technik Graham, Limón, Cunningham a Horton. Charakteristické rysy moderního tance:

- paralelní postavení nohou, nebo kombinace jedné nohy paralelní a druhé vytočené.
- princip „contraction and release“ tedy kontrakce/stažení a následné uvolnění (vychází z techniky Marty Graham)
- princip „fall and recovery“ tedy pád a následná obnova (vychází z techniky José Limóna)
- specifický postoj pánve a celkově páteře

Velký důraz je kladen na vnitřní prožitek, na maximalismus nebo naopak minimalismus pohybu, vytváření prvků s jasně daným výchozím bodem v těle a využití nádechů a výdechů pro jejich správné provedení. Moderní tanec je významně spojen s výrazovým tancem, který zakotvil především v německy mluvících zemích.

1.2 Fyzioterapie

Název pochází ze spojení dvou řeckých slov a to physis = příroda a therapeia = léčení. Proto tento druh léčebných metod dává přednost přirozeným podnětům pro zachování nebo obnovení zdraví „v duchu přírody“. Metodika vychází zčásti z lidové medicíny a zčásti lékařská věda. Samotné metody vychází z fyzikálních podnětů jako je chlad, teplo, mechanické působení tlaku a tahu, účinky světla a formy elektřiny, dále také způsoby pohybu, dýchání a spánku. Mezi nejdůležitější oblasti fyzioterapie patří vodoléčba, masáže, fototerapie, formy pohybové a dechové terapie, reflexní léčba, terapie ultrazvukem a použití elektrického proudu. *Přístupy ve fyzioterapii vycházejí zejména ze znalosti anatomie, fyziologie a biomechaniky popřípadě vývojové kineziologie.* (Wikipedie, 2014)

1.2.1 Kinezioterapie

Je jednou z nejčastěji používaných léčebných metod ve fyzioterapii. Jejím základním cílem je dosažení správného nebo alespoň dostatečného provedení pohybu, aby byly možné motorické činnosti v běžném životě.

Kinezioterapie se často nazývá také léčebnou tělesnou výchovou. V této výchově se na rozdíl od klasické tělesné výchovy učitel zabývá programem, který je přizpůsoben požadavkům a zdravotním možnostem dětí/žáků. Hlavní náplní zdravotní tělesné výchovy jsou „vyrovnávací“ cvičení (obnova svalové rovnováhy, protahování zkrácených svalů, zlepšení nervosvalové koordinace, zajištění fyziologického rozsahu kloubní pohyblivosti) a rozvoj vytrvalosti v rámci prevence civilizačních chorob (obezita, cukrovka, deprese, chronický únavový syndrom, atd.). Hlavním cílem je vést jedince ke zdravému životnímu stylu a ocenění pohybových aktivit.

Kinezioterapii můžeme dělit podle místa provádění (např.: na lůžku, ve vodě, v tělocvičně, v domácím prostředí, v terénu, atd.), podle počtu pacientů na individuální a skupinovou. Při skupinové kinezioterapii je důležité správně odhadnout vliv soutěživosti, aby měla motivační nikoliv negativní až deprimující vliv, či dokonce přílišné přepínání sil, které může vést k poškození. Dále dělíme podle zaměření na určitou složku pohybu a ta mohou být:

- na zvětšování svalové síly
- zvětšování rozsahu pohybu v kloubech
- rychlost reakce a rychlost pohybu
- na zlepšení koordinace a tvorbu správných pohybových stereotypů
- zlepšení kondice
- schopnost relaxace

Posledním dělením je aktivita pacienta, tedy léčba pasivní, semiaktivní a aktivní.

1.3 Propojení tance a fyzioterapie, jako východisko jednoho z pojetí tanečně-pohybové výchovy

Propojováním tanečních technik s fyzioterapií vznikají nové možnosti výuky tanečně-pohybové výchovy. Nejzajímavější je především různorodost cvičení, která děti baví, protože jsou taneční a zároveň je učí základním postavením páteře a správnému držení těla. Je úžasné, jak každá technika rozvíjí jiné části těla a mysli.

Jazzový tanec rozšiřuje skrze izolace jednotlivých částí těla spoje neuronů v mozku pro jemnou motoriku, nebo obecně soustředění na jakoukoliv činnost a navíc díky specifické rytmice na druhou těžkou dobu i rozvoj učení cizích jazyků a jejich jiné melodie. Moderní tanec učí, že každé cvičení, každý pohyb, každý moment v životě má svůj počátek a hledání, odkud vše vychází a čím to začíná nebo začalo, je součástí celého života. Klasický tanec, který je plný pravidel, ukazuje, že v jasně daných a správně provedených prvcích je krása a balet je především o kráse, eleganci a lehkosti. V tomto směru je fyzioterapie hlavně odpočinkovou částí výukového modelu, kdy si tělo upevňuje poznatky z tanečních technik a zároveň uvolňuje namáhané partie.

Střídání jednotlivých technik mění soustředění dětí a tím je pro ně tanečně-pohybová výchova atraktivnější. Tomu napomáhá i hudební podklad, který dětem navozuje různé emoce a nálady. Známa skladba v dětech vyvolá vzpomínky na film nebo zážitky s ní spojené.

2. Taneční a pohybová výchova a osobnost dítěte

2.1 Taneční výchova

Taneční výchova je v rámci určitých pravidel velmi důležitou výchovnou možností. V procesu výchovy je kladen největší důraz na harmonický rozvoj jedince a taneční výchova je skvělým prostředkem k formování osobnosti. Tato výchova spěje k dlouhodobému záměru, tedy najít smysl v tělesném cvičení pro celý zbytek života. Jeho dílčími cíli jsou jednotlivé cíle na konci školního roku a také krátkodobé cíle jednotlivých lekcí/hodin. Nedílnou součástí je celková koncepce lekce, tedy její délka, dynamika a různost částí, to vše vede k pocitu ucelenosti hodiny, ze které si odnášíme komplexní zážitek. Velký důraz je kladen na úlohu pedagoga v lekci, jeho zapojení a hlasové vedení hodiny.

Délka lekce by měla být přizpůsobena věku žáků. Maximální délka by měla být 90 minut, u předškolních dětí by neměla přesáhnout 60 minut. Pro délku hodiny je rozhodující výdrž pozornosti žáků, bez koncentrace ztrácí vyučovací proces smysl.

Přístup pedagoga v hodinách ovlivňuje celkový proces výchovy. Při opravování je nutné objasnění a zdůvodnění prvku, aby byl žákům pohyb vlastní. Avšak nikoliv negativním způsobem, ale vyjádřením jak je to správně.

2.2 Pohybová paměť

Pohybová paměť se rozvíjí v předškolním věku tedy v období od 3 let do nástupu do školy. Je nedílnou součástí rozvoje nápodoby určité činnosti, koordinace pohybu a jemné motoriky. Pohybová paměť propojuje to, co vidíme s tím, které svaly musíme aktivovat, abychom pohyb mohli provést. Pro zlepšení pohybové paměti se připojuje ještě zvuková stránka, tedy pohyb je zapamatovaný spolu s hudebním podkladem, ať už je to pohybové kopírování textu skladby (kočka vrtí ocáskem), nebo jednoduché počítání (1, 2, 3, 4,...), nebo jen vydávané zvuky („dum-dum-dap-ta-dam-dap“), další možností je popisování prvku do rytmu skladby (krok sun krok a krok, výskok), posledním typem je přirovnání pohybu k něčemu vizuálně nebo pocitově známému (dotek chladivé hladiny jezera).

Pohybová paměť je pro tanečníka velmi důležitá a rozvíjí vizualizaci a představivost.

2.3 Vymezení pojmu osobnost

Prvním je, že pojem osobnosti dítěte se musí od obecného pojetí odvíjet, takže je bude specifikovat, aktualizovat ve významu platném pro jedince dětského věku. A tento jedinec se jako osobnost vyvíjí v osobnost rozvinutou (aktualizovanou), tak jak nám ji přibližuje právě obecnější pojetí. Za druhé, pro rozvoj osobnosti dítěte má klíčový význam osobnost dospělého, který dítě vychovává - on má před ním to, co osobnost znamená, ztělesňovat a osobnostní vývoj dítěte tím inspirovat a podporovat.

- **Osobnost je jedinec jako psychologický celek.** Tím máme na mysli, že osobnost se skládá z nějakých částí, které neexistují na sobě nezávisle, ale jsou propojeny, navzájem spolu souvisejí, dohromady tvoří jednotu individua.
- **Osobnost je člověk jako subjekt.** Tím zdůrazňujeme, že hovořit o osobnosti znamená vyzdvihovat do centra pozornosti člověka jako rozhodující se a jednající bytost; jako toho, kdo je zdrojem akce, tvůrcem, iniciátorem, původcem.
- **Osobnost je to, čím se člověk liší od druhých lidí.** Tím zdůrazňujeme, že se chceme orientovat na individuální svéráz, jedinečnost, sebevyhranění a sebevyjádření jedince v jeho nezastupitelnosti. (Helus, Dítě v osobnostním pojetí, 2009, str. 103)

2.4 Dítě v osobnostním pojetí

Pohled na dítě jako na osobnost musí být nutně pohledem vývojovým, orientovaným na vznikání toho, čím je osobnost definována. Hledět na dítě jako na osobnost znamená zabývat se spíše než hotovými projevy jednotlivých kvalit osobnostního desatera tím, jak tyto kvality vznikají a vyvíjí se; případně jak jsou ve svém vzniku brzděny či deformovány. Stručně jednou větou? Dítě je osobnosti v dynamice jejího konstruování, vzníkání. (Helus, Dítě v osobnostním pojetí, 2009, str. 107)

2.5 Otevřené prožívání

Dítě, za splněného předpokladu empatického (neboli vcítivě vstřícného) naladění matky na jeho potřeby a projevy, posiluje svou touhu objevovat okolní svět. Svět, který se díky matčině empatii vyjevuje jako něco, čeho se není třeba bát, ale právě naopak, co přináší události vyvolávající radost. Sám život se tak stává radostným - dětství je šťastné. Tento primární zážitek ústí v to, co nazveme otevřeným prožíváním. Je to prožívání spojené s touhou mít s lidmi kolem něco společného, zajímat se, prozkoumávat, ptát se a odpovídat, těšit se na to, co přijde, učit se novému a vykázat se tím. Dispozice dítěte k otevřenému prožívání má zásadní význam a prioritním úkolem rané péče je toto otevřené prožívání navozovat, posilovat, využívat. (Helus, Dítě v osobnostním pojetí, 2009, str. 108)

2.6 Taneční osobnost

V tanci má dítě možnost utvářet svou osobnost velmi kreativně. Rozvíjí ji přes pedagoga, který jakožto autorita dítě motivuje, inspiruje, vytváří mu prostředí, ve kterém se dítě může realizovat. Zároveň jsou v lekci přítomny i jiné děti, které stejně jako lektor ovlivňují osobnost těch ostatních. Je zde přirozená rivalita, kterou vytvářím možnostmi významnějších postavení nebo sólovými party v choreografiích. Ovšem možnost „zazářit“ musí mít každé dítě, proto během každé choreografie vystřídám všechny děti v přední řadě. Jde zde i o jakousi motivaci se taneční sekvenci naučit, protože v první řadě je dítě odkázáno samo na sebe, už nemá možnost prvky kopírovat. Dále dávám velký důraz na výraz dětí, pokud je choreografie baví, je to vidět v jejich tvářích, usmívají se, zároveň je to úkaz uvolněnosti, tedy i jistoty v krocích. I tato drobnost utváří osobnost dítěte a jistotu v sebe samého.

Tanec je výborný prvek projevu emocí a s tím se dá velmi dobře pracovat. Především u dětí se emoce teprve rozvíjejí, proto je nutné jim pohyby propojovat s emocemi. Například pokud chci, aby výskok vyjadřoval euforii, musím nejprve tuto emoci popsat a přirovnat k něčemu, co dobře znají. Chci si to jablko utrhnout a mít radost z toho, že ho držím v ruce, nebo chci být ze všech nejvyšší, protože chci být vidět a vidět i vše co je kolem mě.

S tím souvisí bohatství rozvojových možností dítěte. *Hovoříme-li o bohatství potencialit dítěte, pak máme na mysli i takové kvality jeho osobnosti, jako je: být šťasten; vnímat lásku a sympatii druhých a odpovídat jim vlastními projevy láskyplnosti a sympatie; vnímat se ze zúženého nahlížení na věci a pokoušet se o nahlédnutí širších a hlubších souvislostí; vyvinout úsilí ke kultivaci vlastního svérázu a být ušlechtilým způsobem sám sebou; přijmout výzvy otevřené budoucnosti a usilovat o vytyčené cíle; brát na sebe odpovědnost a dostávat jí i v konfrontaci s obtížemi.* (Helus, Dítě v osobnostním pojetí, 2009, str. 113)

2.7 Harmonický rozvoj osobnosti

Na harmonický rozvoj osobnosti působí několik vlivů. Hlavní vliv má především rodina a prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Dalším vlivem, který na dítě působí, jsou vzdělávací instituce (mateřská škola, základní škola). A v neposlední řadě také veškeré volnočasové aktivity, které dítě navštěvuje. Aby byl rozvoj opravdu harmonický, musí se dítě cítit především v bezpečí. Tento pocit mu už od narození zprostředkovávají rodiče, kteří dítě chrání a láskyplně opečovávají. V pozdějším věku na dítě hodně působí otevřené prožívání, jeho sebeuvědomění a seberealizace. Skrze volnočasové aktivity se dítě může hledat, uplatňovat a rozvíjet svoje schopnosti a získávat nové zkušenosti pro život.

3. Shrnutí teoretické části

Tanec jako umělecký projev člověka využívá možnosti tanečních technik, aby zdokonalil lidské tělo. Každá z technik jazzového, klasického a moderního tance má své specifické prvky podle, kterých lze taneční styl identifikovat. Navíc také každý styl směřuje k jinému naplnění uměleckého projevu člověka. Fyzioterapie naopak spadá do léčebných metod současného zdravotnictví. Snaží se napravovat defekty lidského těla na základě fyzikálních podnětů. Jednou z jejích metod je kinezioterapie, která se soustředí na vyrovnávací cvičení pro zlepšení nervosvalové koordinace, protahování svalstva a zajištění kloubní pohyblivosti. Právě propojení tanečních technik s fyzioterapií dává možnost rozvoji celkové mobility lidského těla.

Taneční a pohybová výchova směřuje k dlouhodobému záměru najít smysl v tělesném cvičení, který napomáhá harmonickému rozvoji jedince. Důležitou roli zde hraje pedagog, který ovlivňuje názor dětí na pohyb a cvičení obecně.

Na rozvoji osobnosti se podílí nespočet různých faktorů, ale důležitou součástí je pochopení vlastní osobnosti, otevřeně prožívat vše, co je kolem nás a těšit se na to, co přijde. Tanec napomáhá při rozvoji osobnosti velmi kreativně. Motivace a inspirace, která přichází od pedagoga, nutí dítě přemýšlet o sobě samotném a věřit si. Navíc během závěrečných výstupů se formuje i emoční stránka dítěte. Ale ze všeho nejdůležitější je funkce rodiny a blízkého okolí, protože tyto dva faktory nejvíce ovlivňují harmonický rozvoj osobnosti. Bez jejich reakcí, motivace, podpory a lásky by dítě nepoznalo, kam má směřovat.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. Úvod

V praktické části se zabývám strukturou tanečně-pohybové lekce vypracované pro volnočasovou aktivitu v rámci kurzu Taneční školy InDance. Lekce je systematicky vypracována pro celý školní rok s tím, že hlavním cílem za školní rok je správné provedení první části lekce, tedy „rozcvičky“. S tím samozřejmě souvisí celý koncept všech jednotlivých cvičení. Všechna cvičení jsou podrobně popsána i s tím z jaké techniky vychází a jaké svaly jsou při cvičení využívány. Vše si lze prohlédnout na přiložených fotografiích.

4.1 Cíl praktické části

Cílem je ukázat možnosti propojení tanečních technik s fyzioterapeutickými technikami, pro harmonický emocionální vývoj dětí, jejich paměti a zapojení do aktivně se pohybující společnosti. Pohyb a především zdravý pohyb je velmi důležitý. A čím dříve si to každý jednotlivec uvědomí, tím zdravější naše populace bude. Při pohybu se tělo čistí nejen hormonálně, ale zbavuje se i toxinů a čistí si mysl.

Mým cílem není z dětí vytvářet tanečníky s perfektní technikou, ale aktivní členy populace, kteří se starají o své tělo, čistí si svou mysl formou sportu a hlavně, že se tímto pohybem i baví.

Z výchovného hlediska je velmi důležité děti naučit trávit volný čas aktivně a smysluplně. Většina současné mládeže tráví hodně času před medii (televize, internet, sociální sítě) nebo hraje virtuální hry na herních konzolách. Jen velmi málo dětí tráví svůj volný čas sportem nebo uměleckými aktivitami. Bohužel to není jejich chyba, ale také nedostatečným zájmem jejich rodičů. Ono totiž nestačí vychovávat jen děti, ale naučit a ujistit jejich rodiče, že pohyb a k tomu umělecký je pro jejich dítě vhodná volba.

5. Charakteristika cílové skupiny

Skupina, pro kterou je tento koncept vytvořen, je velmi různorodá. Dětem je 6 až 10 let. Jsou zde tanečníci začátečníci, ale i pokročilejší či pokročilí, kteří v tomto typu konceptu pracují už více jak 3 roky. Celkem je zde 22 dětí, z nichž asi čtvrtina jsou začátečníci, více jak třetina navštěvuje kurzy Taneční školy InDance déle jak 3 roky a zbytek se tanci věnuje druhým rokem nebo navštěvoval jiné taneční a pohybové kurzy.

Ve skupině je 5 chlapců, dva chodí do první třídy ZŠ, jeden z nich chodí 4. rokem a druhý chodí letos prvním rokem, navíc má slabou poruchu pozornosti, čemuž nenapomáhá ani to, že chodí jen jednou za týden. Další dva chlapci jsou ve druhé třídě ZŠ a oba chodí druhým rokem. Poslední kluk je ve čtvrté třídě ZŠ, chodí druhým rokem a je velmi pohybově nadaný (nemá strach z gymnastických prvků a je aktivní v jejich nacvičování). Zbýlých 17 dětí jsou děvčata, tři z nich chodí do čtvrté třídy ZŠ a tanci se věnují čtvrtým rokem a všechny jsou velmi snaživé a je na nich vidět každým rokem velký pokrok. Další dvě holky chodí také do čtvrté třídy ZŠ, ale tančí jen druhým rokem, jedna z nich je tanečně nadaná a druhá má zdravotní problémy s páteří. Další pět dívek, které chodí do druhé třídy ZŠ, tančí 2. nebo 3. rokem, všechny jsou velmi snaživé, ale nemají příliš pohybové předpoklady. Další 5 dívek chodí do druhé třídy ZŠ, dvě z nich tančí 2. rokem a jsou velmi pohybově a hudebně nadané. Zbýlé tři tančí 1. rokem a teprve se seznamují se systémem výuky. Poslední 2 děvčata chodí ještě do mateřské školy, ale je jim už 6 let, obě tančí prvním rokem a mají velký problém s rozpoznáváním levé a pravé strany.

Skupina dochází dvakrát v týdnu na 60 minutové lekce do kulturního domu Krakov. Lekce probíhá v baletním sále se zrcadlovou stěnou, parketovou podlahou, kvalitním ozvučením a žebřinovou stěnou. Velkou výhodou je možnost zakrytí zrcadlové stěny závěsem. Což představuje jedinečnou možnost pro přípravu choreografických výstupů v divadle. Sál je v suterénu a nemá téměř žádné přírodní osvětlení.

6. Metodické rozpracování lekce

Tento koncept je vytvořen tak, aby tvořil náplň lekce po celý rok, protože některé prvky mohou být pro děti naprosto nové, je proto dobré, je i několikrát vysvětlit a opravovat chybné provedení. V posledních 2 měsících by měla být dětem jasná všechna cvičení a prvky, a měly by být schopny je kvalitním způsobem předvést. Je tedy velmi důležité neměnit koncept ani posloupnost prvků.

Další součástí tvorby konceptu jednotlivých cvičení je i výběr hudby, která stejně jako koncept zůstává po celý rok stejná. Je velmi praktické, aby se prvky ve cvičeních slučovaly s hudebními prvky ve skladbě. Tedy určitý prvek opakujeme, protože v hudbě jsou tři sloky, dva refrény a jedna mezihra. Jinak řečeno pokud si vymyslím skladbu jednotlivě jdoucích prvků s opakováním na druhou stranu na sloku v hudbě, budu toto spojení opakovat třikrát, stejně jako jsou tři sloky v hudbě. Poté můžu na refrén vymyslet jiný typ prvků, které tedy budu opakovat dvakrát a na mezihru můžu přidat uvolňovací prvky, aby nebylo cvičení příliš náročné nebo jednostranné.

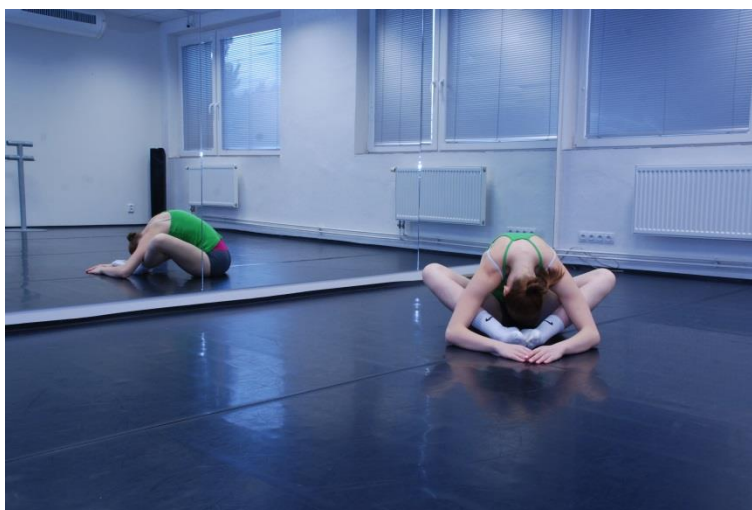
Celkově se rozcvičovací část skládá z devíti skladeb a je rozdělena na část na zemi a část ve stoje. Mezi těmito částmi je pauza pro odpočinek, na napití, nebo si dojít na toaletu. Je to ze dvou důvodů, prvním je soustředění dětí, které po 15 minutách upadá a druhým je plynulost přechodu ze země do stoje.

6.1 První cvičení

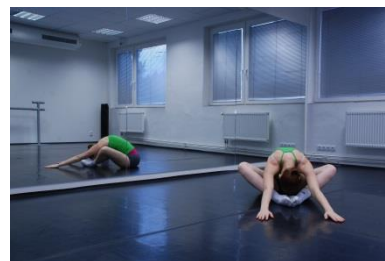
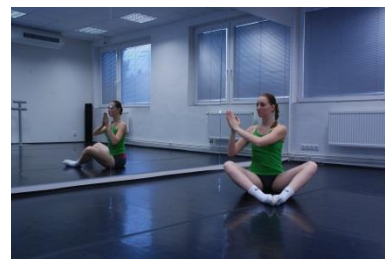
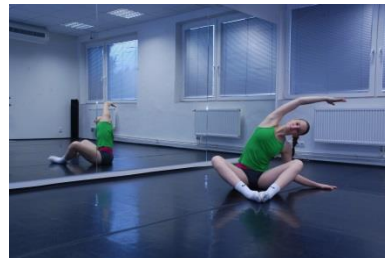
Je zaměřené na zahřátí trupu, kontrakce a rotace v sedu v 1. pozici a prvotní zahřátí kyčelních kloubů. Celá skladba trvá 4 minuty, je rozdělená na předehtu, 2 sloky, 3 refrény a jednu mezihru a na konci je třetí refrén trojnásobný.

Skladba - Walking on Sunshine (Katrina & the Waves).

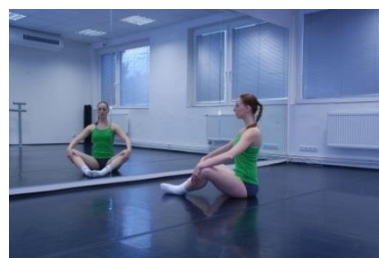
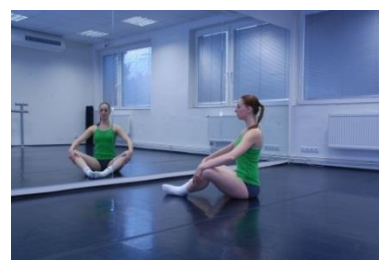
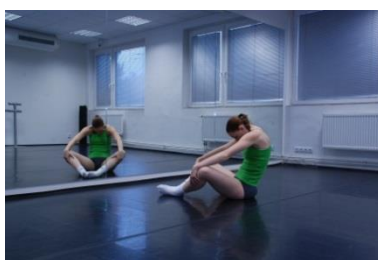
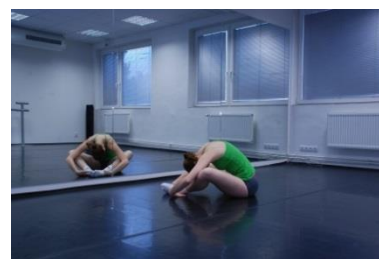
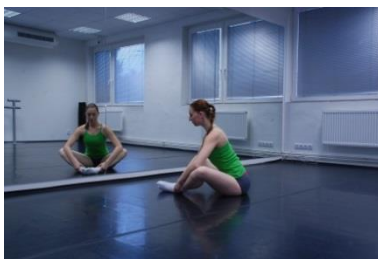
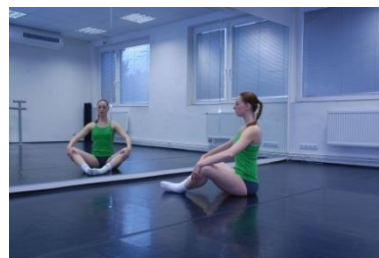
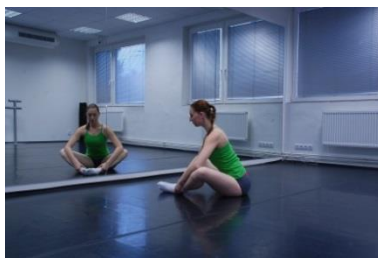
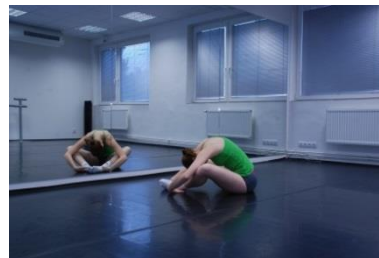
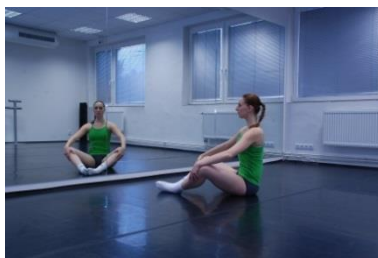
Rozložení ve skladbě	Předehtu
Popis cviků	Uvolnění zad volným přitažením ke spojeným chodidlům a postupné vyrování do správného sedu
Svalové skupiny	Svalstvo kolem páteře.
Výchozí techniky	Fyzioterapie



Rozložení ve skladbě	1. Sloka
Popis cviků	<p>Úklon i s paží ve 3. pozici, s nádechem, lehce se vrátit a s výdechem ještě úklon prohloubit. Přejít rukama ke druhému kolenu, dvakrát tlesknout a nazpět. Celý úklon i s tleskáním je na druhou stranu. Dále s hlubokým nádechem vzpažit přes upažení a s výdechem předklon trupu co nejdále a vytahovat se za rukama položenýma až na zem. Pomalu za pomoci rukou vyrolovat trup do správného sedu a to celé dvakrát za sebou.</p>
Svalové skupiny	Šikmé břišní svalstvo, mezižeberní svalstvo a svalstvo kolem páteře.
Výchozí techniky	Úklony spadají do technik moderního tance. Zbytek vychází z technik fyzioterapie.

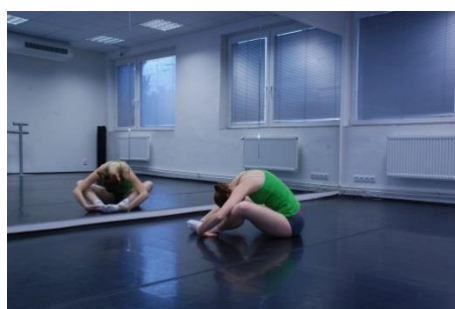
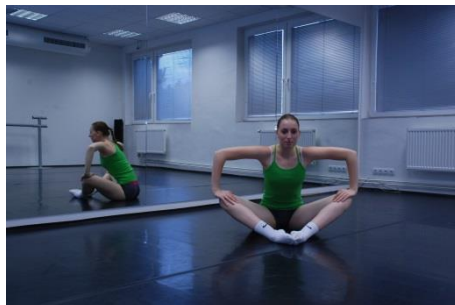
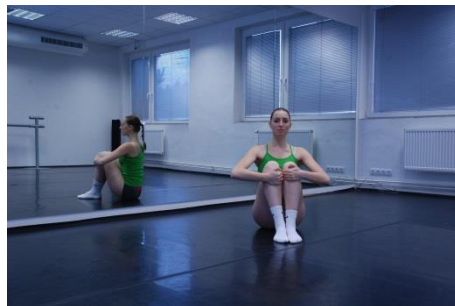


Rozložení ve skladbě	1. Refrén
Popis cviků	V pomalém tempu. Nejdříve kontrakce bederní páteře s výdechem, přitažení ke špičkám, flatback a vyrovnaní do sedu. Cvičení je v opačném sledu, tedy flatback, přitažení ke špičkám, kontrakce hrudní páteře (maximální vyhrbení) a vyrovnaní do sedu. Na konci refrénu je opět nádech s rukama do vzpažení a s výdechem jen připažit.
Svalové skupiny	Bederní svalstvo a svalstvo kolem páteře, prvky jsou umocněné správným dýcháním.
Výchozí techniky	Cvičení se věnuje především moderní technice.

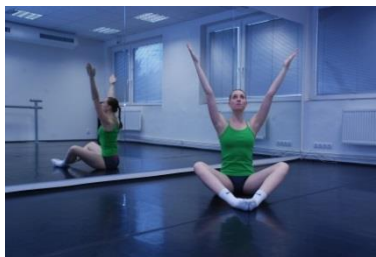
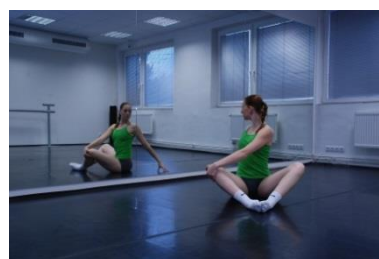
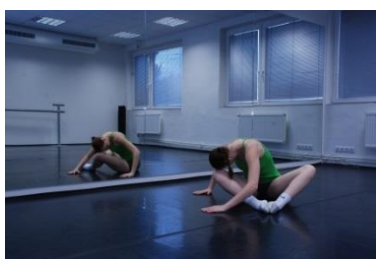
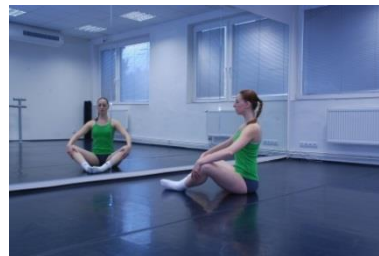
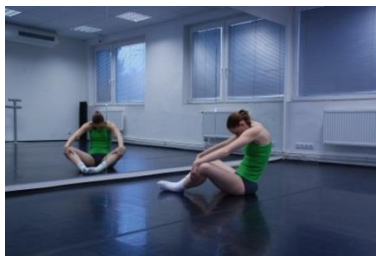
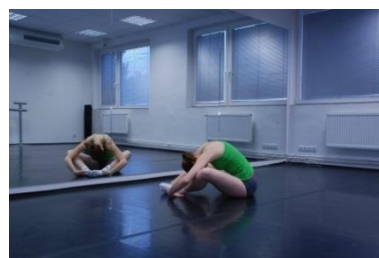
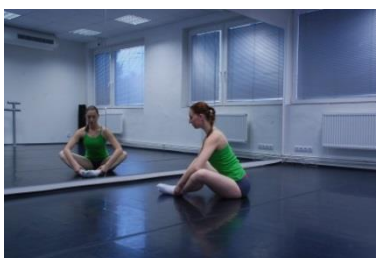
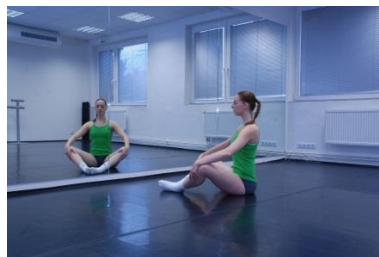
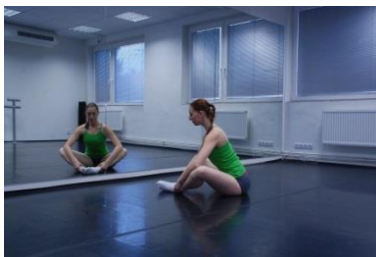
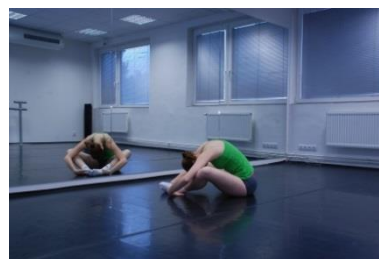
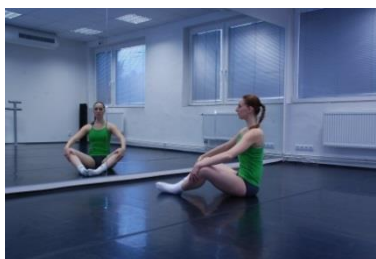


Ve 2. sloce a refrénu opakujeme stejné cviky jako v 1. sloce a refrénu.

Rozložení ve skladbě	Mezihra
Popis cviků	Přitáhnout kolena k sobě a následně zatlačit kolena k podlaze a lehce hmit (2x). Potřetí přitáhnout kolena, zahmatat, ale uvolnit vyklepáním kolen ve 3. pozici, také dvakrát. Poté je přitažení jen jednoho kolena a vytočení, na obě strany dvakrát. Nakonec přitáhnout kolena zpět do 1. pozice a uvolnit záda přitažením trupu ke špičkám.
Svalové skupiny	Kyčelní klouby, svalstvo kolem páteře, kompenzace dlouhého vzpřímeného sedu.
Výchozí techniky	Cvičení vychází zejména z fyzioterapie.



Rozložení ve skladbě	3. Refrén
Popis cviků	<p>Kontrakce beder, přitažení, flatback, vyrovnaní. Opačný směr flatback přitažení, kontrakce hrudníku, vyrovnaní. Zakončit nádechem s pažemi. Na druhé opakování refrénu přitáhnout trup co nejbližší k pravému kolenu a poté přejít do maximální rotace s rovnými zády vpravo. Celé cvičení je i na druhou stranu. Do konce hudby vyklepat nohy v poloze na zádech s oporem o lokty.</p>
Svalové skupiny	Bederní svalstvo a svalstvo kolem páteře, prvky jsou umocněné správným dýcháním.
Výchozí techniky	Cvičení se věnuje především moderní technice. Druhá část vychází z fyzioterapie.

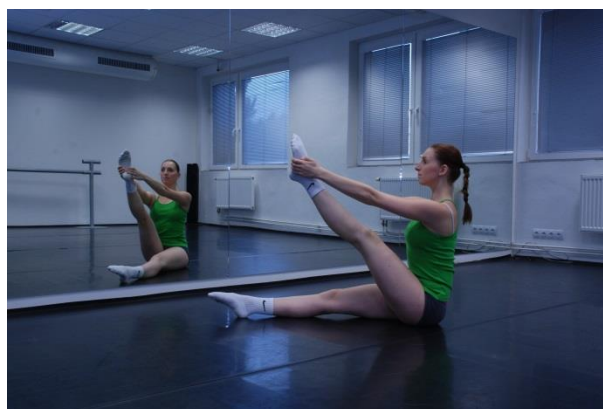
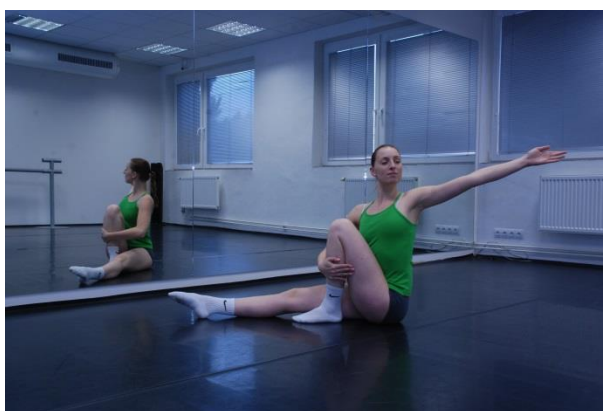


6.2 Druhá skladba

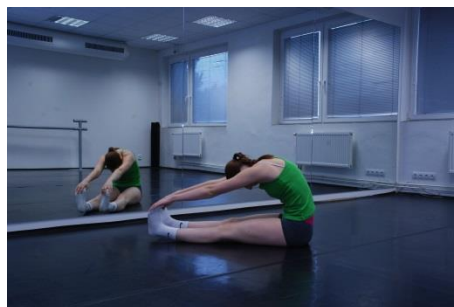
Je zaměřena na protažení podkoleních svalů, bederního svalstva, stehenních svalů, na posílení nártů a koordinaci chodidel. Hudba trvá 3 minuty a je rozdělena na 2 sloky, 2 refrény a závěr.

Skladba - When There Was Me and You (Vanessa Hudgens) – film High School Musical.

Rozložení ve skladbě	1. Sloka
Popis cviků	začátek v sedu ve 3. pozici. Levou rukou chytit prsty na levém flexovaném chodidle a pohled za pravou rukou až dozadu, kruh paží. Přitáhnout pravé koleno a pohled vzad za pravou paží. Pomalu dopnout pravou nohu. Znovu koleno přitáhnout a dopnout nohu před sebe a s držením ji pomalu položit na zem. Opakování nalevo.
Svalové skupiny	Podkolenní, stehenní svaly, bederní svalstvo a svalstvo kolem páteře. Využití paží pro zvětšení tahu.
Výchozí techniky	Jedná se o průpravné cvičení.



Rozložení ve skladbě	1. Refrén
Popis cviků	Přitáhnout a obejmout kolena, pak propnout kolena vpřed a vzpažit ruce. Rukama chytit flexované špičky a kruh hlavou vpravo. Celé vlevo. Na konci refrénu držet flexované špičky a protlačovat flatback, maximálně vyhrbit záda, znovu flatback a na konci uvolnit kolena.
Svalové skupiny	Svalstvo kolem páteře a především bederní svalstvo, podkolenní, dále svalstvo na krku pro uvolnění hlavy. Využití paží pro zvětšení tahu.
Výchozí techniky	Jedná se o průpravné cvičení s prvkem z moderní techniky.



Ve 2. sloce a refrénu opakujeme stejné cviky jako v 1. sloce a refrénu.

Rozložení ve skladbě	Závěr
Popis cviků	Flex a point střídavě pravá levá noha, poté point na obou chodidlech a pracují pouze prsty nohou, přitáhnout a propnout celkem 8x (nohy pracují současně). Celé cvičení opakovat znovu a na konci uvolnit kolena (vyklepat nohy).
Svalové skupiny	Svalstvo dolních končetin, především v oblasti kotníku, nártu a chodidla, ale i svaly prstů u nohou.
Výchozí techniky	Jedná se o průpravné cvičení.



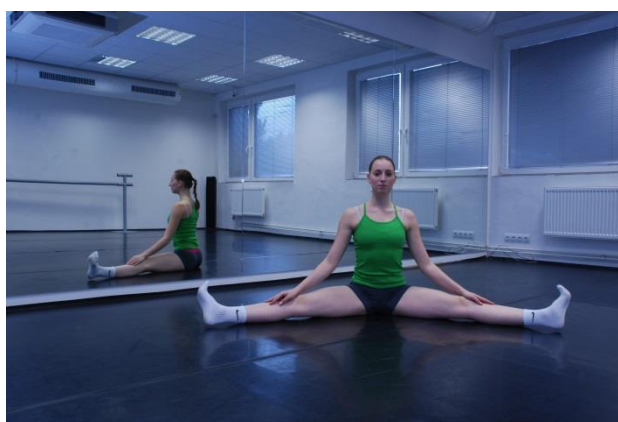
6.3 Třetí skladba

Je určena na zvýšení rozsahu kyčelních kloubů a také na koordinaci trupu vsedě ve 2. pozici. Hudba trvá 03:09 a je rozdělena na předehtu, 3 sloky, 2 refrény a závěr.

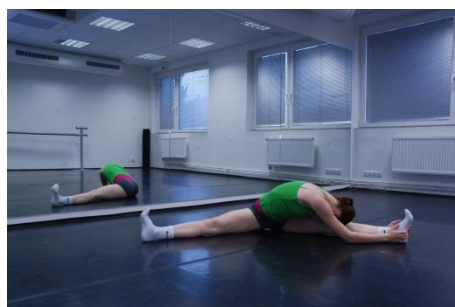
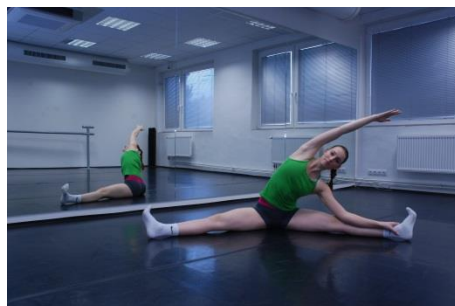
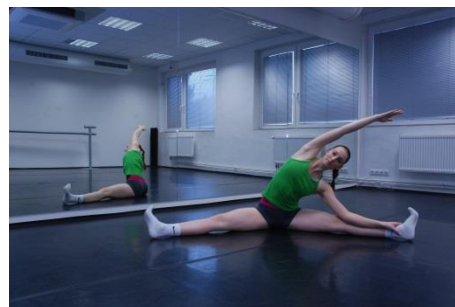
Skladba - Butterfly Fly Away (Miley Cyrus & Billy Ray Cyrus) – film Hannah Montana.

FOTKY!!!! sed 3. pozice, sed 2. pozice, sed 2. pozice upažit

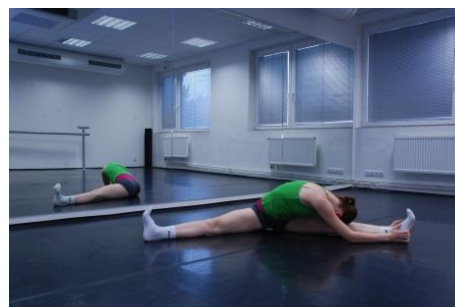
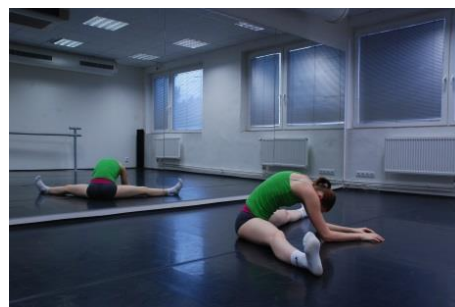
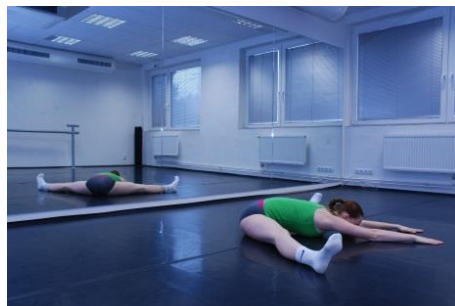
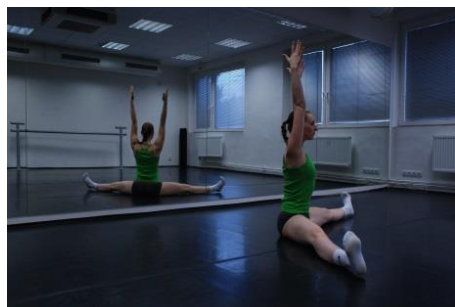
Rozložení ve skladbě	Předehtu
Popis cviků	Pomalů přes střídavé uvolňování kolen otevřít nohy ze 3. pozice do 2. pozice, zavřít nohy stejným způsobem zpět do 3. pozice a znovu je otevřít do 2. pozice. Posadit se do správného sedu a upažit.
Svalové skupiny	Stehenní svalstvo a svalstvo kolem kyčelních kloubů.
Výchozí techniky	Cvičení pro zahřátí kyčelních kloubů.



Rozložení ve skladbě	1. Sloka
Popis cviků	Úklon k pravé noze, rotace vzad za levou rukou, zpět úklon, přetočení trupu a přitažení k pravé noze a návrat zpět do sedu a upažit. Celé cvičení opakovat na levou stranu.
Svalové skupiny	Svalstvo kolem páteře, mezižeberní svaly, šikmé břišní svaly a podkolenní. Využití paží pro zvětšení tahu.
Výchozí techniky	Úklony vychází z moderních technik

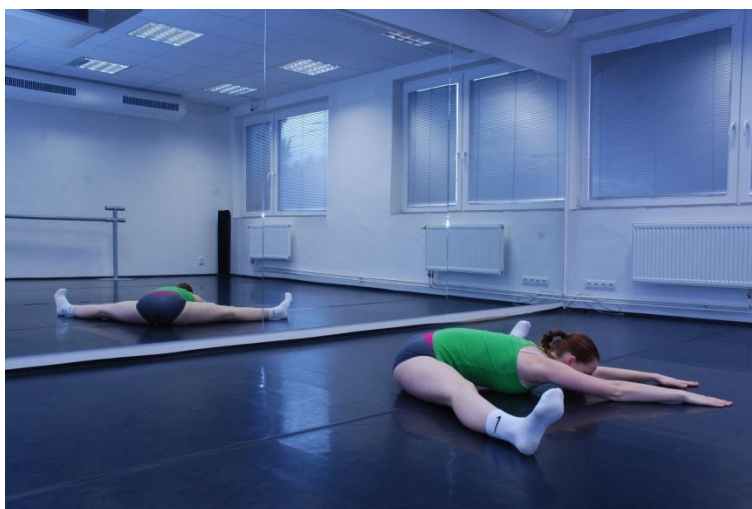


Rozložení ve skladbě	1. Refrén
Popis cviků	<p>Postupně vzpažit nejdřív pravou ruku pak levou ruku a přes co nejrovnější předklon přitáhnout hrudník k podlaze a ruce vytáhnout co nejvíce před sebe. Pomalu za pomoci rukou vyrolují záda. Celé se to opakuje ještě jednou, ale začíná se levou rukou. Od hlavy rolovat co nejnižší, se snahou položit lokty nebo celé paže na zem. Přitáhnout se k pravému kolenu poté i k levému kolenu a posadit se s upaženými rukama.</p>
Svalové skupiny	<p>Svalstvo podél páteře a břišní svalstvo. Protahování mezižeberních svalů a podkolenní, zvyšování rozsahu kyčelních kloubů. Využití paží pro zvětšení tahu.</p>
Výchozí techniky	<p>Jde o uvolňovací cvičení na fixaci rovného trupu v sedu ve 2. Pozici</p>



Ve 2. sloce, 2. refrénu a 3. sloce opakujeme stejné cviky jako v 1. sloce a 1. refrénu.

Rozložení ve skladbě	Závěr
Popis cviků	Ruce posunout co nejdále od trupu, maximálně se protáhnout do polohy „placka“.
Svalové skupiny	Svalstvo kolem páteře, podkolení, zvyšování rozsahu kyčelních kloubů. Využití paží pro zvětšení tahu.
Výchozí techniky	Průpravné cvičení.

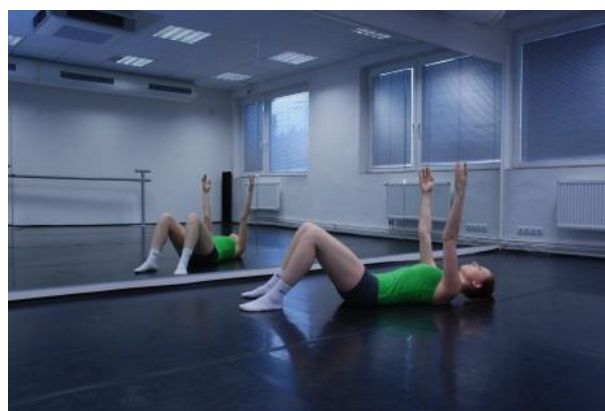


7.4 Čtvrtá skladba

Je určena posilovacím cvičením vycházejících z fyzioterapeutických technik. Hudba trvá 03:19 a je rozdělena na předebru, 2 sloky, 3 refrény a mezihru.

Skladba - I Will Learn To Love Again (Kaci) – film The Perfect Man.

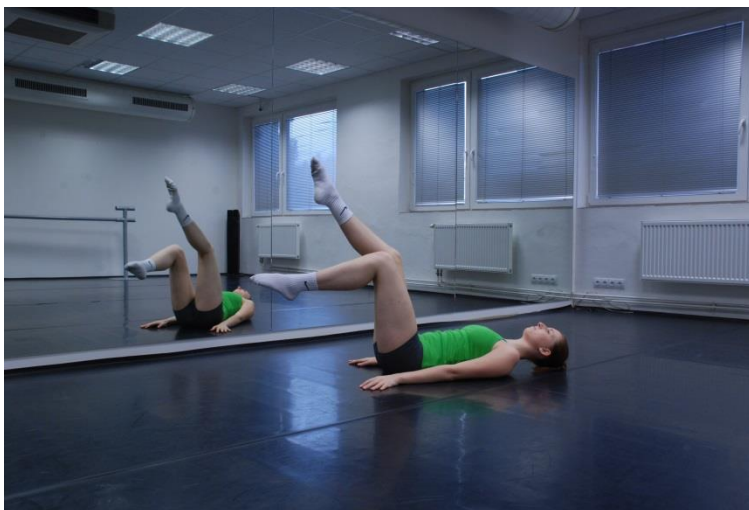
Rozložení ve skladbě	Předehra
Popis cviků	Ujasnění základního postavení těla pro toto cvičení. Leh na zádech s pokrčenými koleny jedna ruka na břicho jedna pod bedry. Nádech do břicha, s výdechem stáhnout břišní svaly a zatlačit do beder celé třikrát, se čtvrtým nádechem předpažit obě ruce.
Svalové skupiny	Břišní svaly, aktivace za pomoci dýchání.
Výchozí techniky	Přípravné cvičení na posilovací cviky.



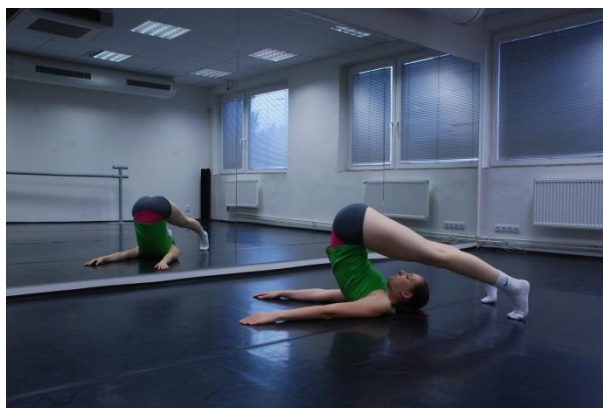
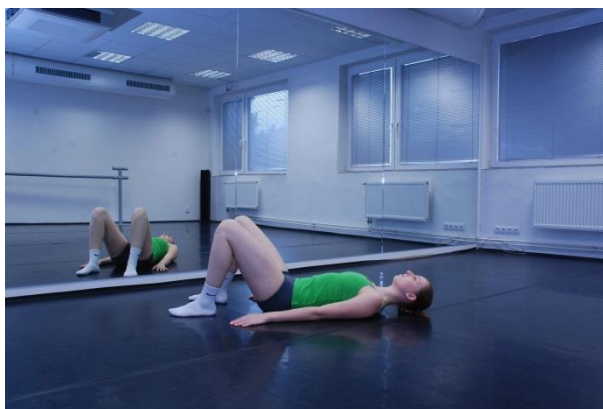
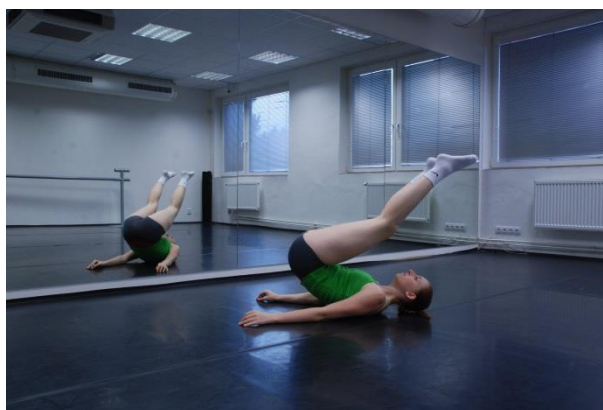
Rozložení ve skladbě	1. Sloka
Popis cviků	S výdechem zvedat horní část páteře, stahovat břišní svaly, tlačít bedra do podlahy a ruce přibližovat ke kolenům, s nádechem návrat zpět na podlahu (celkem 16x). V druhé části střídavé přitahování trupu k pravému a levému kolenu (8x).
Svalové skupiny	Přímé a šikmé břišní svaly.
Výchozí techniky	Důraz na správné dýchání, vychází z fyzioterapie.



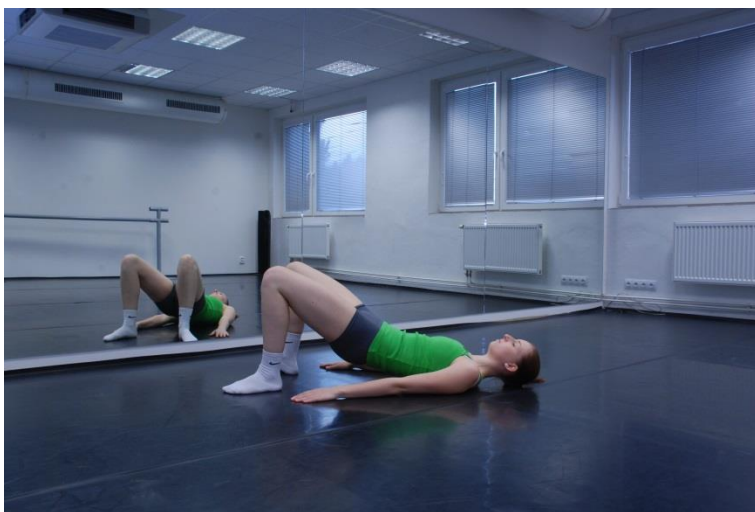
Rozložení ve skladbě	1. Refrén
Popis cviků	Střídavé kopání (ohnutí a natažení) s co nejvíce oddálenými stehny od trupu (nesmí dojít k oddálení zad od podlahy).
Svalové skupiny	Břišní svalstvo, stehenní svalstvo
Výchozí techniky	Vychází z fyzioterapie



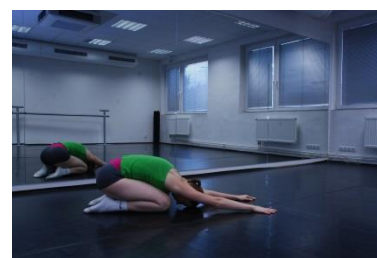
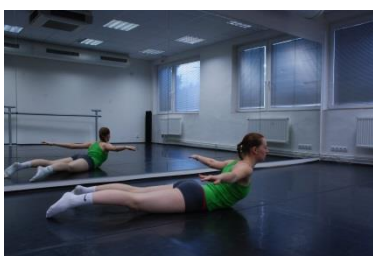
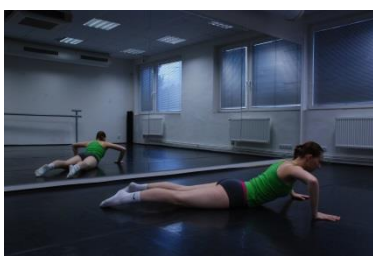
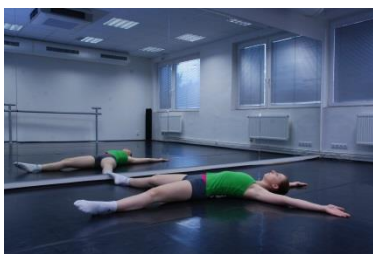
Rozložení ve skladbě	2. Sloka
Popis cviků	<p>Přitažení nohou za hlavu (pánev a bedra se zvednou od podlahy), položení nohou zpět přes pečlivé přiložení beder a pánve k podlaze. Kolena jsou stále ohnutá (8x). Přetažení nohou za hlavu a maximální protažení celé páteře, s pomalým návratem nohou zpět do výchozí polohy (důraz na správné přiložení zad k podlaze).</p>
Svalové skupiny	<p>Celé břišní svalstvo, ale hlavně spodní, protažení bederního svalstva.</p>
Výchozí techniky	<p>Snaha o nepřetěžování bederních svalů. Důraz na přiložení celé páteře na podlahu. Vychází z fyzioterapie.</p>



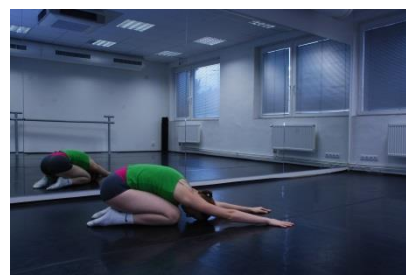
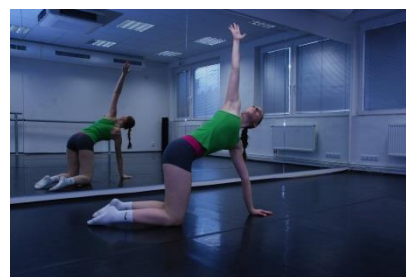
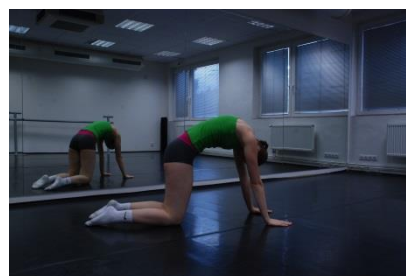
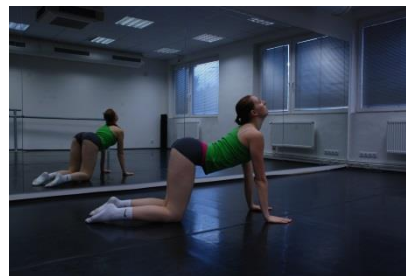
Rozložení ve skladbě	2. Refrén
Popis cviků	Zvedání pánve do maximální výšky s pokrčenýma nohama (chodidla na zemi) a návrat těsně nad podlahu (22x).
Svalové skupiny	Hýžďové svaly, břišní svaly, stehenní svaly.
Výchozí techniky	Velký důraz na správné postavení nohou a kolen. Cvičení vychází z fyzioterapie.



Rozložení ve skladbě	Mezihra
Popis cviků	<p>Položit pánev až na zem a protáhnout tělo do písmene X (vytahovat se za všemi končetinami), přetočit se na břicho. Ruce pod ramena a propínat a zpět krčit (6x). Ruce dopnout, pustit ruce a držet záda, zpět leh na břiše. Sed na patách, ruce vytažené před tělem, páteř je zakulacená („klubíčko“).</p>
Svalové skupiny	<p>Uvolnění všech svalů. Posílení Bicepsů a tricepsů. Protažení břišních svalů a posílení zádového svalstva.</p>
Výchozí techniky	<p>Vychází z fyzioterapie.</p>



Rozložení ve skladbě	3. Refrén
Popis cviků	Přejít do sporu klečmo („na všechny čtyři“), nádech prohnutí zad, výdech vyhrbení celé 8x. Jdu kruh jednou rukou zepředu, a pak druhou rukou zepředu (2x), poté otočit směr vedení paže zezadu (2x na obě strany) ruku doprovází pohled hlavou. Stáhnout zpět do „klubíčka“ a odpočívat.
Svalové skupiny	Zádové svalstvo, břišní svalstvo, mezižeberní svaly. Uvolnění svalů kolem páteře. Využití paží pro zvětšení tahu.
Výchozí techniky	Cvičení vychází z posilovacích a zároveň uvolňovacích cviků z fyzioterapie. Je důležité dbát na dýchání a zpevňování břišních svalů, při rotacích uvolňují šikmé břišní svalstvo a svaly kolem páteře.

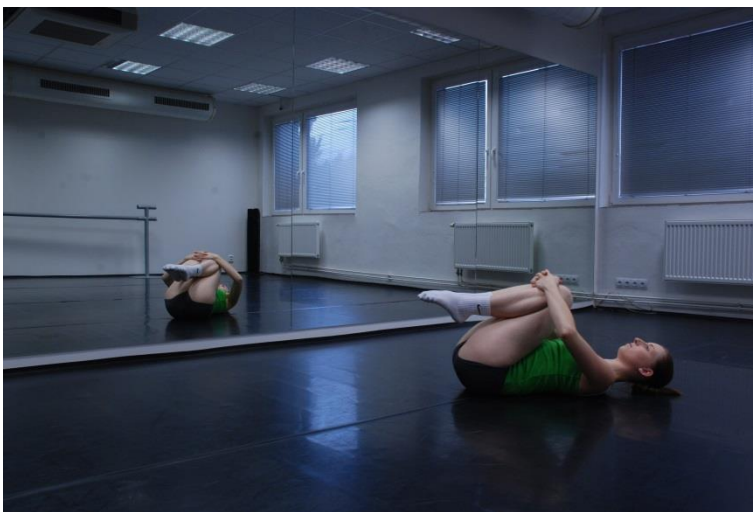
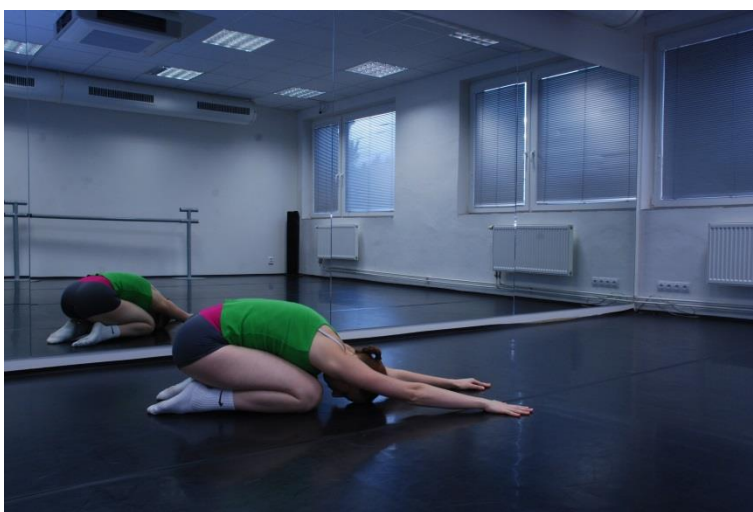


7.5 Pátá skladba

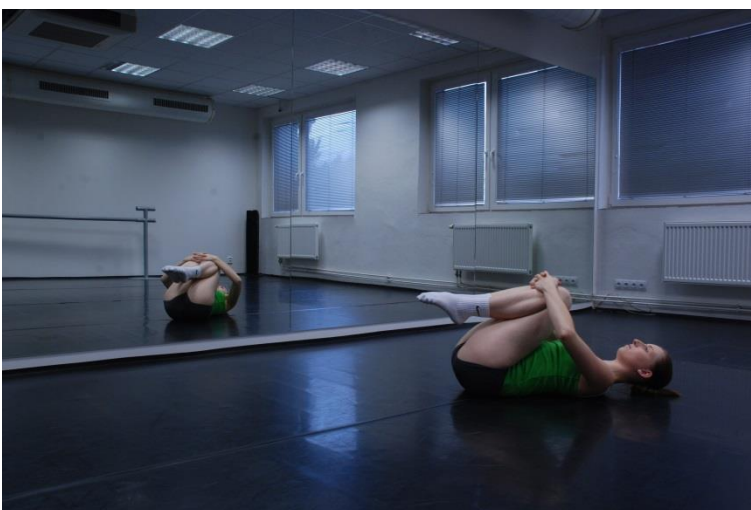
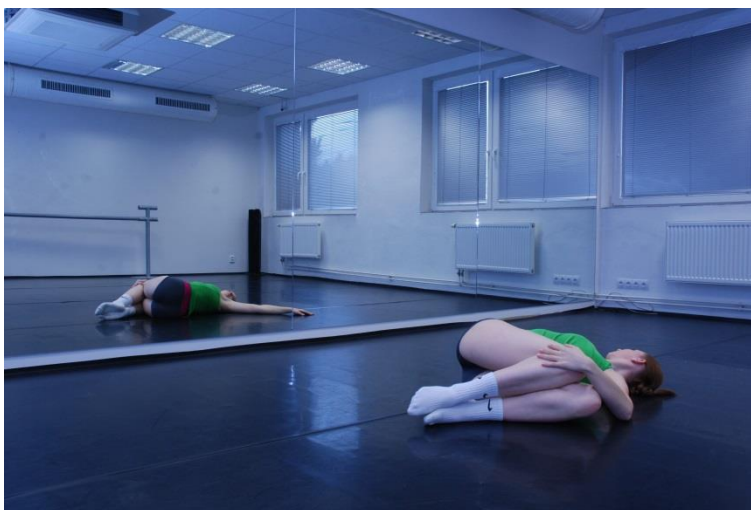
Je zaměřena na uvolnění, protažení a celkové zklidnění těla. Hudba trvá 01:49 a není nijak rozdělena na sloky a refrény, jen je zde patrný úvod, hlavní motiv a závěr.

Skladba - Did I Miss It? (James Newton Howard) film – Water for Elephants

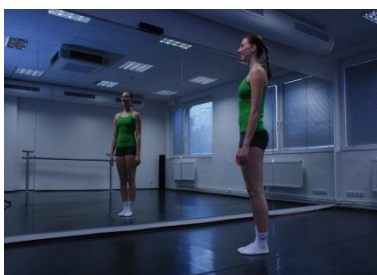
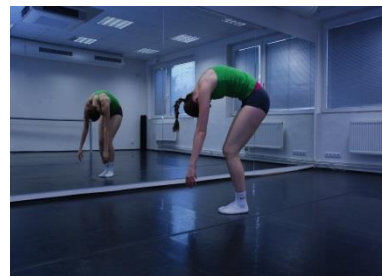
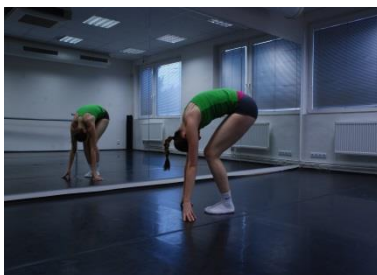
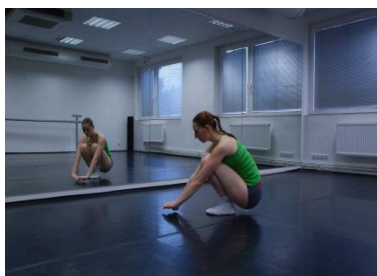
Rozložení ve skladbě	Úvod
Popis cviků	Základní pozice vychází z konečné pozice minulého cvičení, tedy sed na patách, ruce položené na podlaze a vytažené do dálky. Pomalu se přetočit na záda, kolena jsou přitažena k hrudníku.
Svalové skupiny	Zádové svalstvo
Výchozí techniky	Uvolňovací cvičení vycházející z fyzioterapie.



Rozložení ve skladbě	Hlavní motiv
Popis cviků	<p>Kolena položit na podlahu doprava, kolena jsou co nejbližší k hrudníku. Ruce upažit dlaněmi na podlaze, obě ramena na podlaze a hlava směřuje opačným směrem než kolena (vlevo). Pomalu vrátit do polohy na zádech, kolena přitáhnout k hrudníku. Celé cvičení je na druhou stranu.</p>
Svalové skupiny	<p>Zádové svalstvo, šikmé břišní svaly, mezižeberní svaly. Využití paže pro zvětšení tahu.</p>
Výchozí techniky	<p>Cvičení na protažení páteře, vychází z fyzioterapie.</p>



Rozložení ve skladbě	Závěr
Popis cviků	Přes zhoupenutí zvednout do dřepu. Slepit kotníky k sobě a zvednout paty maximálně od podlahy. Paty pomalu vrátit zpět na podlahu. Dopnout kolena a přitáhnout se rukama ke kotníkům. Kolena pokrčit a pomalu rolovat celou páteř.
Svalové skupiny	Achillova šlacha, svaly nártu a chodidla, podkolení, stehenní svaly, zádové svalstvo.
Výchozí techniky	Protahovací cvičení na zvětšení rozsahu nártů a na protažení achilovek. Průpravná cvičení. Rolování vychází moderních technik.



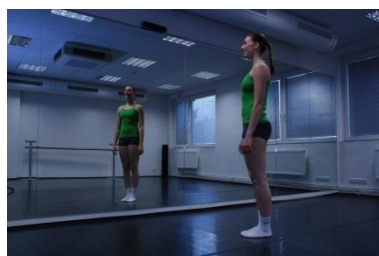
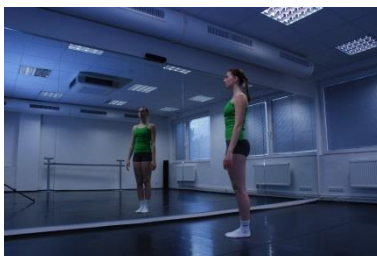
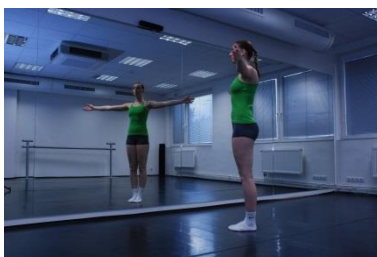
7.6 Šestá skladba

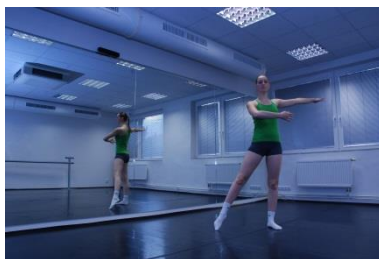
Před touto skladbou je krátká přestávka.

Celá skladba se věnuje nácviku plié. Hudba trvá 02:47 a je složena ze 2 slok, 3 refrénů, mezihrů a závěru.

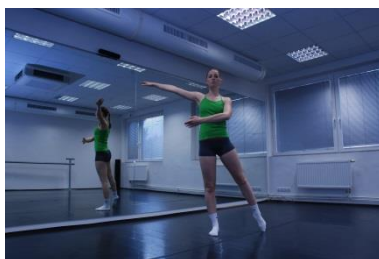
Skladba – Don't Walk Away (Miley Cyrus) - film Hannah Montana

Rozložení ve skladbě	1. Sloka
Popis cviků	Střídat demi-relevé přes přechod v relevé (4x), následně plié v 6. pozici, s prvním plié paže v 1. pozici, s dopnutím ruce v 2. pozici, s druhým plié ruce ve 3. pozici a s dopnutím ruce dolů. Celé ještě jednou. Následuje jedno grand-plié s rukama ve 2. pozici a relevé s rukama ve 3. pozici.
Svalové skupiny	Svaly nártů a chodidel, stehenní svalstvo, svalstvo horních zad, břišní svalstvo.
Výchozí techniky	Cvičení vychází z klasické techniky, ale pro začátečníky lze nevytáčet nohy do 1. pozice, kvůli správnému postavení kolen.





Rozložení ve skladbě	1. Refrén
Popis cviků	<p>Střídat chassé vpravo a vlevo, kdy ruce dělají kruh (2x), poté překřížit pravou nohu přes levou a ruce upažit, otočit se. Oběma rukama zamávat vpravo a vlevo, nejdříve nad hlavou, pak před hrudníkem, a nakonec povolit záda, předklonit se a houpat celým trupem (12x). Vyrolovat nahoru.</p>
Svalové skupiny	Koordinčně zapojit svalstvo celého těla.
Výchozí techniky	Koordinčně uvolňovací cvičení.



Rozložení ve skladbě	Mezihra
Popis cviků	Ruce položit na zem, pokrčit kolena a dopnout (4x), poté vyrolovat nahoru.
Svalové skupiny	Zádové svalstvo, hýžděvé svalstvo, stehenní svalstvo.
Výchozí techniky	Uvolňovací a protahovací cvičení.



Rozložení ve skladbě	Závěr
Popis cviků	Ruce položit na zem, pokrčit kolena a dopnout (4x). Poté dáme nohy k sobě a střídavě krčíme jedno koleno a pak druhé (3x). Následně pokrčíme obě kolena a vyrolujeme nahoru.
Svalové skupiny	Zádové svalstvo, hýžďové svalstvo, stehenní svalstvo.
Výchozí techniky	Uvolňovací a protahovací cvičení.

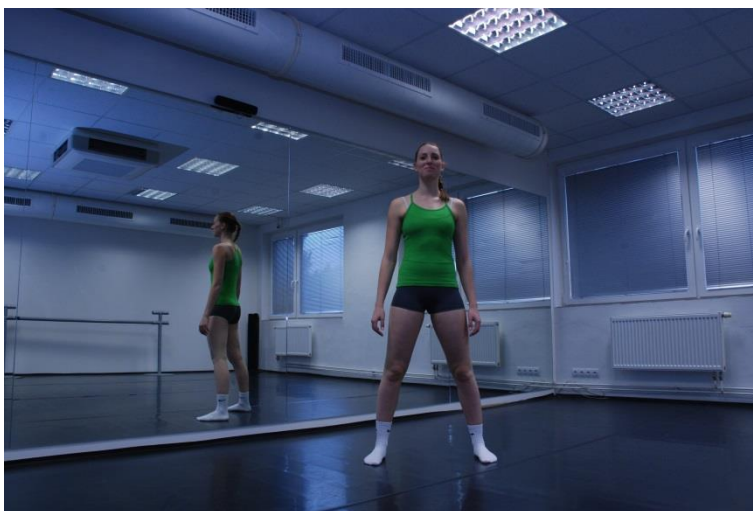


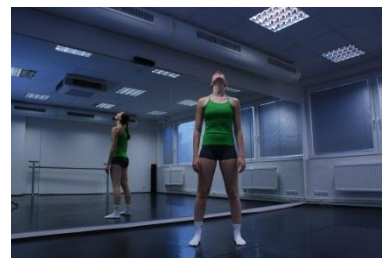
7.7 Sedmá skladba

Věnuje se izolacím, které jsou proložené koordinačně rytmickým cvičením. Hudba trvá 03:12 a je složena ze 4 hlavních melodií, 2 slok, 3 refrénů a mezihry.

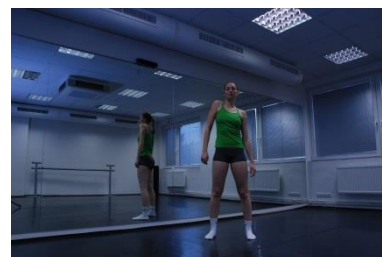
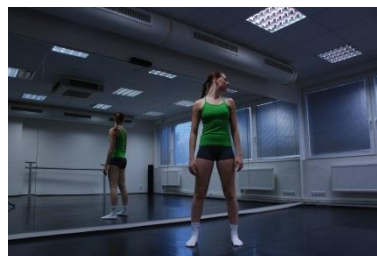
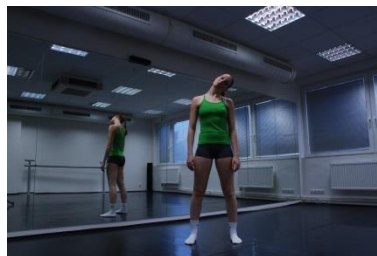
Skladba - Come On Over (Christina Aguilera)

Rozložení ve skladbě	1. Hlavní melodie
Popis cviků	Krok a seskočit a k tomu tlesknout, střídát skoky na obě strany celkem 8x
Svalové skupiny	Koordinačně zapojit svalstvo celého těla.
Výchozí techniky	Rytmické cvičení spojené s koordinací odrazu z jedné nohy a seskoku na obě nohy.

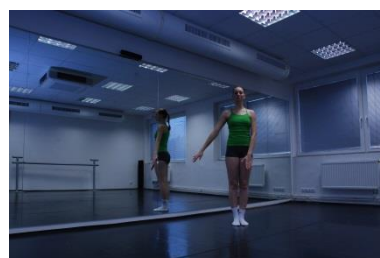
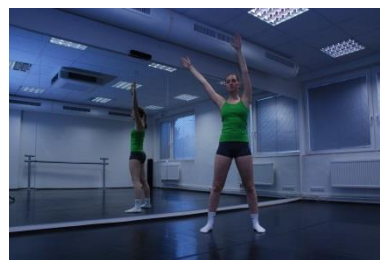
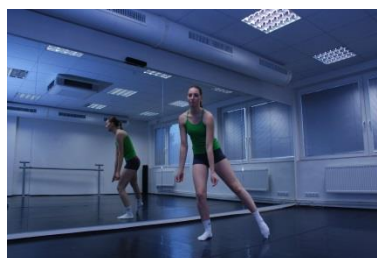
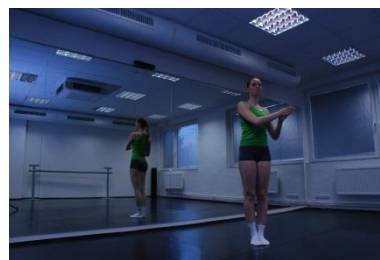
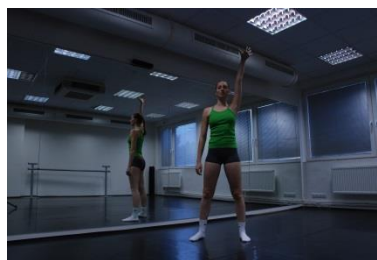
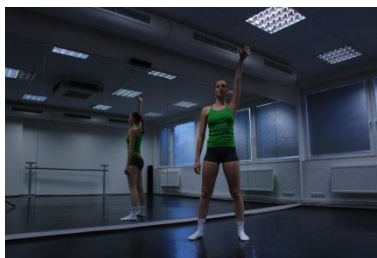




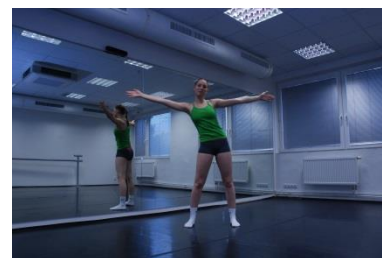
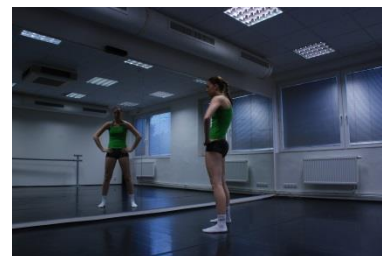
Rozložení ve skladbě	1. Sloka
Popis cviků	Izolace hlavy vpřed a vzad jednou pomalu a 2x double-time, izolace stranou (hlava jde co nejbliže k rameni) 1x pomalu, 2x double-time, izolace do rotace (hlava se dívá vpravo a vlevo), pomalý kroužek hlavou vpravo a vlevo, zvednout pravé rameno, vystřídat ho za levé a spustit levé rameno dolů, celé z druhé strany, 3 kroužky rameny vzad a 3 vpřed a 4x obě ramena nahoru a dolů.
Svalové skupiny	Svalstvo na krku, svalstvo pletence horní končetiny.
Výchozí techniky	Izolace vychází z jazzové techniky.



Rozložení ve skladbě	1. Refrén
Popis cviků	Čtyři kroky vpravo, s pravou nohou jde pravá ruka s levou levá ruka, se čtvrtým krokem přidupnout a tlesknout. Čtyřmi kroky se otočit a přidupnout. Unožit pravou nohou a přidupnout poté i levou nohou, paže souhlasně s nohou, tělo v mírném předklonu. Vykročení pravá, levá, pravá, levá noha do písmene V. S prvními dvěma kroky jsou ruce nad hlavou (vzpažené) s druhými jsou dole. Celé cvičení vlevo.
Svalové skupiny	Koordinčně zapojit svalstvo celého těla.
Výchozí techniky	Koordinční cvičení na souhru paží a nohou.



Rozložení ve skladbě	2. Sloka
Popis cviků	Izolace hrudníku stranou s upaženými pažemi 1x pomalu, 2x double-time (celé 2x), izolace vpřed a vzad 1x pomalu, 2x double-time (celé 2x), čtvereček hrudníkem vpřed, stranou, vzad, stranou (celé zleva), kroužek hrudníkem vpravo a kroužek vlevo.
Svalové skupiny	Břišní svalstvo, zádové svalstvo, mezižeberní svalstvo.
Výchozí techniky	Izolace vychází z jazzové techniky.



Rozložení ve skladbě	3. Hlavní melodie
Popis cviků	Izolace pánví stranou 1x pomalu, 2x double-time (celé 2x), izolace vpřed a vzad 1x pomalu, 2x double-time (celé 2x)
Svalové skupiny	Hýžďové svalstvo, stehenní.
Výchozí techniky	Izolace vychází z jazzové techniky.



Rozložení ve skladbě	Mezihra
Popis cviků	Čtvereček pánví vpřed, stranou, vzad, stranou (celé zleva), kroužek pánví vpravo a kroužek vlevo.
Svalové skupiny	Hýžďové svalstvo, stehenní.
Výchozí techniky	Izolace vychází z jazzové techniky.

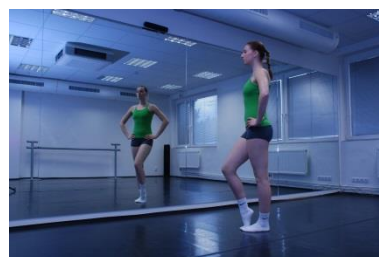
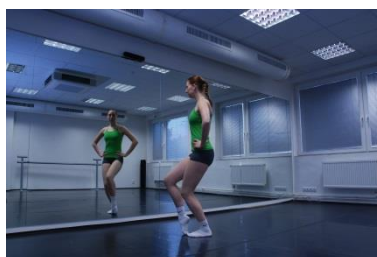


7.8 Osmá skladba

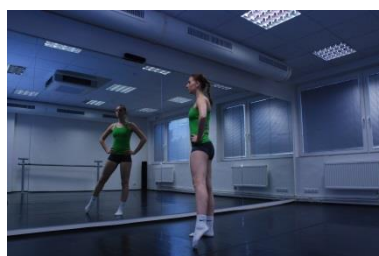
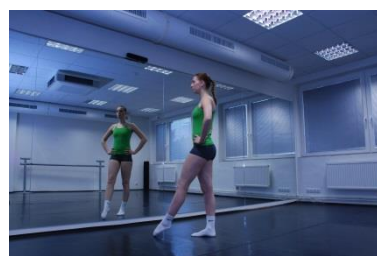
Je přípravné cvičení na *battment tendu*, cvičení je pouze v paralelní pozici s nohama u sebe. Hudba je jen podklad a pohyby nejsou až do konce skladby.

Skladba - I'll Be There For You (Rembrants) – seriál Přátelé

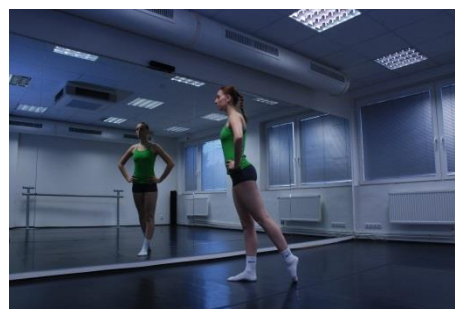
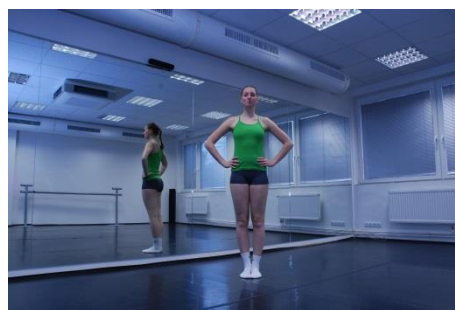
Rozložení ve skladbě	Přehra
Popis cviků	srovnání do výchozího postoje, paralelní pozice paty špičky u sebe, ruce v bok.
Svalové skupiny	Svalstvo nohou, trupu a paží.
Výchozí techniky	



Rozložení ve skladbě	1. Sloka
Popis cviků	Jen pravá noha <i>demi-relevé</i> , opřít o nárt a pokrčit obě kolena, <i>demi-relevé</i> , zavřít. <i>Demi-relevé, point, demi-relevé</i> , zavřít (2x). <i>Battment tendu</i> vpřed, stranou, vzad. <i>Plié</i> obě nohy a odraz s otočením o 180 stupňů.
Svalové skupiny	Svalstvo nohou především chodidel, hýžďové svalstvo.
Výchozí techniky	Cvičení vychází z baletní techniky, ale pro správnost a uvědomění si provedení pohybů je v paralelní pozici (nikoli v 1. pozici vytočené).



Rozložení ve skladbě	1. Refrén
Popis cviků	Jen levá noha <i>demi-relevé</i> , opřít o nárt a pokrčit obě kolena, <i>demi-relevé</i> , zavřít. <i>Demi-relevé</i> , <i>point</i> , <i>demi-relevé</i> , zavřít (2x). <i>Battment tendu</i> vpřed, stranou, vzad. <i>Plié</i> obě nohy a odraz s otočením o 180 stupňů.
Svalové skupiny	Svalstvo nohou především chodidel, hýžďové svalstvo.
Výchozí techniky	Cvičení vychází z baletní techniky, ale pro správnost a uvědomění si provedení pohybů je v paralelní pozici (nikoli v 1. pozici vytočené).



Celé cvičení opakujeme znovu na obě strany.

7.9 Devátá skladba

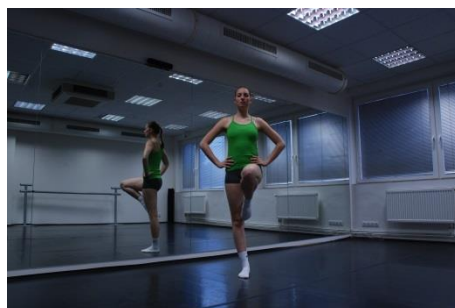
Je doplňkové cvičení, které se přidává až v průběhu roku a je určeno na procvičení piruet

Prvky na přípravu k piruetám v první skladbě se neřídí strukturou hudby, ta je zde spíše jako podklad, který udává tempo. Hudba trvá 03:15.

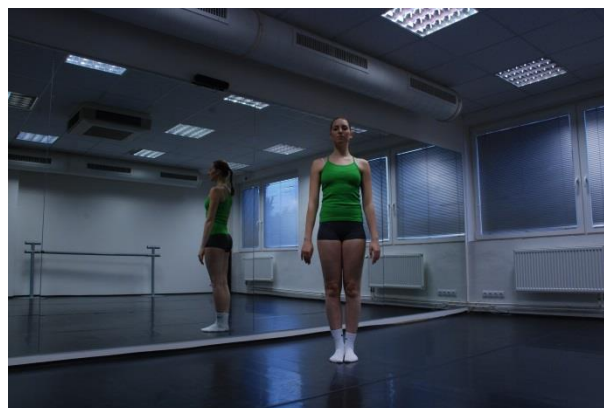
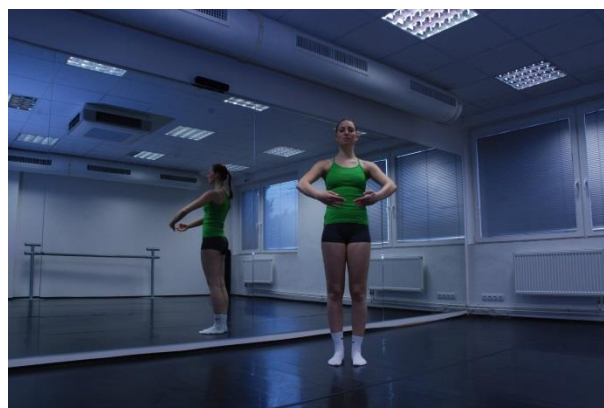
Skladba - Bang Bang Bang (Selena Gomez & The Scene)



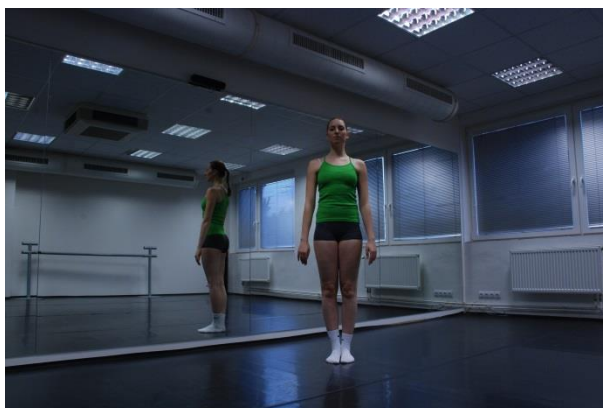
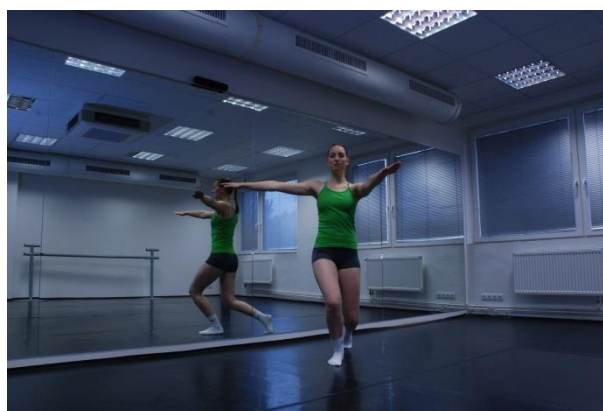
Popis cviků	Výchozí postoj paralelní nohy, kotníky u sebe a ruce v bok. Pravou nohou <i>battment tendu</i> stranou, nohu převést vzad a obě nohy se pokrčí (<i>plié</i>), dopnout levou nohu a prvou přiložit na <i>pasé</i> , přidupnout. Stejně zleva a opakovat zprava a zleva.
Svalové skupiny	Pracují veškeré svaly od pasu dolů.
Výchozí techniky	Příprava na piruety, která vychází z jazzové techniky.



Popis cviků	Cvičení pouze pro paže. Obě ruce upažit, pravou předpažit, spojit před žaludkem (1. pozice paží) a spustit dolů. Celá kombinace doleva. Opakovat ještě jednou na obě strany.
Svalové skupiny	Pracují svaly trupu a svaly paží.
Výchozí techniky	Příprava na piruety, která vychází z jazzové techniky (1. pozice paží vychází z baletní techniky, nikoli z jazzové).



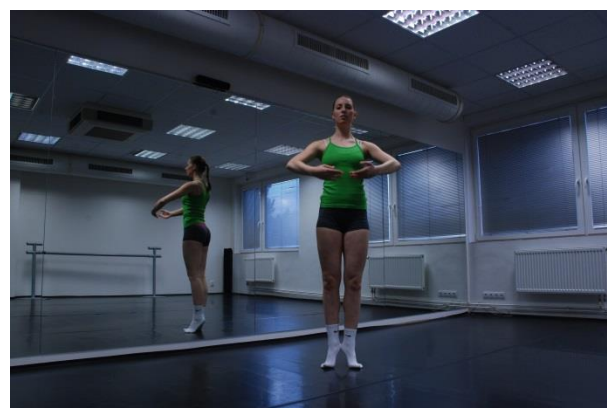
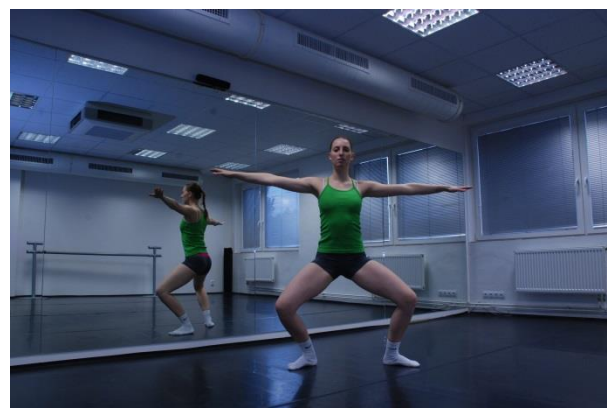
Popis cviků	Spojení obou předchozích cvičení. Nohy i paže současně 2x na obě strany. Po třetí vytáhnout na stojné noze na <i>relevé</i> .
Svalové skupiny	Koordinální propojení svalů nohou, trupu a paží.
Výchozí techniky	Vychází z jazzové techniky.



Popis cviků	Uvolnění paží a nohou (vyklepání)
Svalové skupiny	Uvolnění svalstva paží a nohou.
Výchozí techniky	Uvolňovací cvičení.

Po uvolnění zopakujeme celou sekvenci znovu.

Popis cviků	Otočit piruetu doprava o čtvrt, o čtvrt, o půl a o celou. Celé zleva.
Svalové skupiny	Koordinační propojení svalů nohou, trupu a paží.
Výchozí techniky	Vychází z jazzové techniky.



Popis cviků	Přípravná pozice (vytočené nohy) pravá noha <i>battment tendu</i> stranou, pravá paže zaoblená před žaludkem (1. pozice) levá upažená. <i>Plié</i> ve 2. pozici, obě ruce upažit. Stáhnout nohy do 1. pozice na <i>relevé</i> (paže v 1. pozici). Pravou nohou krok a přípravná pozice doleva. Celé zleva. Cvičení se opakuje celkem 4x.
Svalové skupiny	Koordinační propojení svalů nohou, trupu a paží.
Výchozí techniky	vychází z baletní techniky

Na závěr skladby otočit
4 pomalá *chainés*.

7. Závěrečné výstupy dětí

V poslední třetině až polovině lekce se děti učí choreografii. Choreografie je individuálně stavěna na každou skupinu. Během školního roku se děti naučí 2 choreografie, s každou se představí na závěrečných představeních Hejblata taneční školy InDance. Tato představení se hrají v Salesiánském divadle dvakrát do roka, jednou před Vánoci a podruhé na přelomu května a června. Choreografie jsou uměleckými projekty jak pedagoga, tak i dětí, které se na tvorbě mohou podílet. V rámci taneční školy jsme se rozhodli zavést i malé soutěžení. Během Vánočních Hejblat mohou děti svým výstupem natolik ohromit, že jim bude umožněno vystoupit v představení To nejlepší z Hejblat, které probíhá na konci ledna.

Všechna představení mají velkou úroveň, proto mají děti jedinečnou možnost vyzkoušet si opravdové divadelní prostředí. Každá choreografie má svoje kostýmy, světla, nadšené dětské výstupy a ohlušující potlesk diváků.

To co považuji za nejdůležitější pro děti, je nutnost naučit se všechny části choreografie a zapamatovat si jednotlivé prvky. Naučit se tančit v kostýmu, který může mít některé prvky doplňující pohyb, které se ale zároveň můžou plést do póz a prvků.

Na dětech je vidět na konci 2. pololetí obrovský pokrok, jak ve zvětšení rozsahů, tak i v celkové koordinaci těla. Největší úspěch je ale vidět, pokud dítě tento koncept navštěvuje celé tři roky. Je poté schopné se dobře zapojit ve starší skupině a může nadále rozvíjet poznatky z dalších technik.

Představení mají i velký vliv na rozvoj osobnosti. Každé představení je pro dítě velkým zážitkem a obohatí ho na celý život. Myslím si, že možnost vystoupit a představit se před rodinou a několika stovkami diváků, je nedocenitelná zkušenost. A v tomto případě se navíc jedná o umělecké představení, kdy si dítě prožije různé emoce. Dokonce může pocítit trému z výstupu, strach z chyb, nebo očekávání hodnocení blízkých a okolí (spolutanečníků a lektora). Prožití těchto zážitků a zkušeností formuje osobnost dítěte.

8. Závěr

Propojení fyzioterapie a tance působí pozitivně na správné držení těla. Tanec jako radostná aktivita je ve finále zdravý pohyb pro tělo i mysl. Jsou sporty, jejichž pohyby jsou jednostranné, které přetěžují klouby, které jsou pouze individuální nebo dostávají tělo do extrémních a nepřírodních poloh. Naopak tento tanec, který využívá různé taneční techniky a fyzioterapii vychází z přirozenosti těla. Z vědění, že tělo je pro tanečníka jediný a nejdůležitější nástroj, a proto je nutné se o něj starat a hýčkat ho. Každý z nás má individuální možnosti těla, je dobré je znát, je skvělé je využívat a úžasné je umět rozšířit zdravě a bezpečně. Pokud už se vyskytnou defekty, jako jsou například dysplazie kyčelního kloubu, hypermobilita, skolióza, hyperlordóza, hyperkyfóza, je možné je správným a zdravým pohybem částečně srovnat, nebo úplně odbourat. Jeden rok jsem učila sedmiletou holčičku, která měla o 2,5 centimetru kratší nožičku, z důvodu špatného vývoje kyčle. Za prvního půl roku se defekt nožičky snížil o půl centimetru a do konce školního roku o jeden celý centimetr.

Mimo jiné bych ráda dala důraz na specifickou tuto výchovu pro děti, kde se svými uměleckými projevy dostávají hlouběji k umění obecně a k poznávání estetických hodnot. Tanec je dynamické umění a jako harmonie dokonalého tvaru je i součástí výtvarného umění. Jednotlivé pohyby musí vypadat hezky. Což ovlivňuje dětské vnímání krásy, dokonalosti a estetičnosti. Není ale důležité vytvářet hezké tvary na úkor použití extrémních prvků nebo extrémních poloh. Avšak udržet taneční pózy se zachováním přirozenosti na bázi fyzioterapeutických zásad. A navíc tohle všechno si děti mohou vyzkoušet sami na sobě a tím i poznávat hodnoty umění skrze vlastní umělecké projevy.

Během lekcí tanečně-pohybové výchovy vedu děti k pohybu, k radosti z pohybu, k umění improvizovat a k tvorbě vlastních pohybových sekvencí. V současnosti děti mají tak málo pohybu, dříve trávili veškerý volný čas hrami venku s míčem, hokejkou, nebo na prolézačkách, nyní zasednou k televizi, počítači, tabletu, chytrému telefonu, nebo Xboxu či Wii. Je tolik možností jak hrát fotbal bez jediného nekopnutí do balonu. A přitom pohyb jako takový vede ke správnému vývoji dítěte a jeho osobnosti. Dítě by si mělo vyzkoušet kooperaci s vrstevníky, spolupráci v týmu nebo skupině. Pro správný rozvoj dětské mentality je důležité si uvědomit, že ne vždy jde jen o něj, ale někdy vše závisí na celé skupině. A skupinová práce ve školách nenahradí tu skupinovou z pohybových aktivit. Tanec je v tomto ohledu naprosto jedinečný, protože děti si můžou vyzkoušet, že musí pracovat jako celá skupina dohromady, ale také že někdy celá skupina závisí na jedinci. To podporuje zodpovědnost dětí vůči sobě i ostatním.

Tancem v dětech rozvíjím jejich emoce. Naučit se rozpoznat jednotlivé emoce není až tak těžké, ale pochopit příčinu jejich vzniku a umět toho využít, nebo naopak umět si emoce vybít neagresivně, nehlučně a ve skutečnosti esteticky, je úžasné. V dalším vývojovém stádiu lze od dětí požadovat navození určité emoce při představení i to podporuje jejich rozpoznávání a ovládání. Navíc emoce získané při představení jsou jedinečné a nejdou získat jinak. Protože kde jinde člověk může zažít zároveň euforii a zároveň strach či stud. Proto je tanec plnohodnotnou formou emoční výchovy.

Nedílnou součástí tance je zapamatování si sekvence pohybů. Pohybová paměť je nedílnou součástí tanečníka, proto je důležité dětem pohybovou paměť rozvíjet co nejdříve. U mladších dětí se využívá techniky kopírování. U starších je nejlepší na procvičování propojit pohyb s hudbou nebo se slovy. Pokud hraje refrén ve skladbě, tak dítě ví, že ten refrén bude vždy složen ze stejné sekvence pohybů. A protože mu hudba napoví, lépe si zapamatuje i jednotlivé taneční prvky. Později už dítě bere hudbu jen jako rytmus podle, kterého tančí, nepoužívá refrény a sloky, ale doby a počítá si samo v duchu. Pohybová paměť propojuje vizuální a sluchovou paměť s koordinací těla. Tím vytváří více spojení mezi neurony a pomáhá tak zlepšit celkovou paměť jedince. Navíc pohybová paměť má spíše ráz dlouhodobé paměti, kterou děti potřebují při učení do školy.

SEZNAM LITERATURY

BLAŽÍČKOVÁ EVA, Metodika a didaktika taneční výchovy, Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005

BLAŽÍČKOVÁ, E. LISNEROVÁ, R. a kol., Taneční a pohybová výchova na 1. stupni základní školy, Praha: Společnost pro taneční a múzickou výchovu, 2011

DVOŘÁK RADMIL, Základy kinezioterapie, Olomouc: Univerzita Palackého, 2007

HAVIGEROVÁ JANA MARIE, Pět pohledů na nadání, Praha: Grada Publishing, 2011

HELUS ZDENĚK, Dítě v osobnostním pojetí, Praha: Portál, 2009

JEDLIČKA RICHARD (ed.), Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy, Praha: Karolinum, 2014

KRAUSS HERBERT, Fyzioterapie pro každého, Praha: Avicenum, 1990

PAŘÍZEK VLASTIMIL, Obecná pedagogika: skriptá pro posluchače pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, Praha: Karolinum, 1994

SMÉKAL VLADIMÍR, Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty, Brno: Barrister & Principal, 2002

ELEKTORNICKÉ ZDROJE

Australian Ballet univerzita [online] 2014 [cit. 2014-12-1] Dostupné z:
https://www.australianballet.com.au/education/about_ballet/history_of_ballet/history_of_ballet_romantic_ballet

Masarykova univerzita [online] 2014 [cit. 2014-12-1] Dostupné z:
http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod_klasickyTanec.html

Masarykova univerzita [online] 2014 [cit. 2014-12-1] Dostupné z:
http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod_moderniaJazzovyTanec.html

Ve městě [online] 2014 [cit. 2014-12-1] Dostupné z:
<http://www.vemeste.cz/2012/04/optimalni-pohybova-aktivita-deti-predskolniho-veku-s-adhd/>

Wikipedie otevřená encyklopedie [online] 2014 [cit. 2014-12-1] Dostupné z:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Baletn%C3%AD_terminologie_a_prvky

Wikipedie otevřená encyklopedie [online] 2014 [cit. 2014-12-1] Dostupné z:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Fyzioterapie#Nejzn.C3.A1m.C4.9Bj.C5.A1.C3.AD_metody